



## 12月 食セミナーレシピ



※材料は4人分

### 【 タラのクリームシチュー 】

(1人分 215kcal 塩分1.2g) <作り方>

タラ	4切れ
こしょう	少々
しめじ	80g
ブロッコリー	160g
人参	80g
玉ねぎ	120g
バター	16g
小麦粉	16g
牛乳	320cc
塩	2g
水	2カップ
コンソメの素	2g

- ① タラは1切れを3つに切ってこしょうをふる。しめじは石づきをとって、小房にわけ。
- ② ブロッコリーは小房にわけ、人参は花形に抜く。玉ねぎは、くし型に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、小麦粉をふり入れて焦がさないように炒め、全体がねっとりとゆるい状態になったら牛乳を加える。泡立て器で手早く混ぜてなめらかにし、木べらでさらに混ぜて煮立てる。火を弱めて塩で調味し、ゆっくり混ぜながら10分煮込み、とろりとさせる。
- ④ 鍋に水とコンソメを入れて煮立て、②を入れて中火で3～4分煮る。①を加えてアクをとり、5分煮込む。最後に③を加えて少し煮て器に盛る。

### 【 はちみつレモンかぼちゃ 】

(1人分 48kcal 塩分0g) <作り方>

かぼちゃ	240g
レモン	1/4個
はちみつ	大さじ1
レモン汁	小さじ1

- ① かぼちゃは一口大に切ってゆでる。レモンはいちょう切りにする。
- ② はちみつ、レモン、レモン汁、かぼちゃを和える。

Point!

タラのクリームシチューは、魚や野菜のうまみと、ホワイトソースのまろやかさで味の深みを出しています。タラの下味は、塩を使わない分、こしょうを少し多めにふるとおいしく仕上がります☆

乳製品には肉や魚と同じようにうまみがあり、牛乳やチーズを使った洋風献立は、低温でもおいしく食べられます。上手に取り入れましょう♪