

10分

レンジ DE

簡単クリームシチュー♪

簡単クリームシチュー

野菜
60g



- ① カップスープの素を耐熱容器に入れる
- ② 牛乳を入れてよくかき混ぜる
- ③ ニンジンを入れる
- ④ ベーコンを入れる
- ⑤ シイタケを入れる
- ⑥ キャベツを入れる
- ⑦ レンジで加熱
600Wで1分30秒
- ⑧ 一度混ぜて再度加熱し
とろみを付ける

作り方の動画は
こちらから



●栄養成分表示(1人分あたり)推定値

エネルギー 277kcal たんぱく質 10.2g
脂質 16.6g 炭水化物 21.7g 食塩相当量:1.8g

●調理時間の目安

10分
程度

●主な調理器具



副菜
主菜
主菜

●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



鍋でも作れます。



材料(1人分)

カップスープの素(ポタージュ)	1袋
牛乳	カップ3/4 (150ml)
キャベツ	1枚 (50g)
しいたけ	1コ
にんじん	少々 (10g)
ベーコン	1枚 (20g)

ワンポイント

- ・ベーコンの代わりにソーセージ、キャベツを白菜に代えるなどお好みで。
- ・ほうれん草などを加える時は、④の追加加熱時に。
- ・温めたうどんやスパゲッティにかけてもおいしい。

作り方

- ①耐熱容器にカップスープの素、牛乳を入れ良くかき混ぜる。
 - ②皮をむいたにんじんは皮むき器でそのまま適量を切り取る。他の材料はキッチンハサミで食べやすい大きさに切る。
 - ③①と②軽く混ぜた後、ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで1分半加熱する。
 - ④もう一度軽くかき混ぜ、追加加熱を30秒ほど行う。
- ⇒ごはんを混ぜて「洋風おじゃ」にする場合は、④にごはんを牛乳または水を100ml加え、追加加熱を1分程度行う。



おきたまごちゃんの低栄養予防食べ方レシピ集(置賜保健所 HP)

地域食生活・健康情報ステーション 令和4年度 第8号

資料作成(問い合わせ先)：山形県置賜保健所保健企画課

☎0238-22-3004

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

☎023-630-2919