

1つの鍋で濃厚シチュー

山形野菜たっぷりサラダ

若い人から高齢者まで、
身近にある材料で1つの鍋で
簡単に！短時間でできる！

やまがた野菜の
「山形セルリー」を
使用しています★



材料(1人分)

- ・生鮭切り身 1/2 切
- ・冷凍フードミックス 50g
- ・プロセスチーズ 25g
- ・ブロッコリー 35g
- ・にんじん 10g
- ・バター 小さじ1
- ・無調整豆乳 100 cc
- ・小麦粉 適量
- ・粗びきこしょう 少々
- A 固形コンソメ 1/4 個
- A 水 50 cc

【作り方】

- ① 鮭は1切を2つに切り、小麦粉をまぶす。
- ② にんじんは厚さ5mm位の輪切りにし花型に切る。ブロッコリーは小房に分ける。チーズは2cm角に切る。
- ③ 鍋にバター1/2量を溶かし、①の鮭の表面を軽く焼く。残りのバターを入れ、フードミックスを入れて中火で表面の色が変わるまで炒める。
- ④ ③の鍋に、チーズ、ブロッコリー、にんじん、豆乳、Aを加え、弱火で5分煮る。
- ⑤ 器に盛り、軽くこしょうをふる。

材料(1人分)

- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・山形セルリー 20g
- ・山形水菜 20g
- ・味ぽん酢 大さじ1
- ・黒すりごま 大さじ1



【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
- ② 山形セルリーは5cm位に切り、縦に薄く切る。
- ③ 山形水菜は4cm長さに切る。
- ④ ①②③の水気を切り、ボールに入れ、味ぽん酢、黒すりごまと和える。

【1人分栄養価】

	シチュー	サラダ
エネルギー(kcal)	341	69
糖質(g)	2.1	2.7
たんぱく質(g)	28.0	2.7
脂質(g)	19.9	4.1
塩分(g)	1.3	0.9

ここがポイント

- ・中部支部は高齢化が進んでいる地区です。1人暮らしで簡単に作れるレシピを考えました。
- ・塩分や糖質を考えています。豆乳は成分無調整を使い、糖質をおさえました。
- ・鮭に含まれるアスタキサンチンは、強力な抗酸化力を持ち、動脈硬化の予防・疲労回復に効果があるといわれています。

