



白菜とホタテの豆乳入り和風シチュー

ホタテはタンパク質やタウリンが豊富で、肝機能を優しくサポートしてくれます。
 だしで煮る白菜は甘く、軟らかくて、豆乳と相性抜群。和風シチューのような優しい味わいです。



【栄養価】（1人分）

エネルギー	164kcal
タンパク質	12.3 g
脂質	4.7 g
炭水化物	24.1 g
食塩相当量	2.9 g

材料（4人分）

- 白菜…………… 1/6玉（400g）
- 蒸しホタテ貝（冷凍） …… 200g
- ジャガイモ…………… 2個（400g）
- a) 和風だしのもと…………… 1袋（6g）
- 水…………… 300ml
- 昆布だししょうゆ…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ2
- b) 無調整豆乳…………… 100ml
- 米粉…………… 大さじ2
- バター…………… 15g
- 塩…………… 小さじ1
- ユズの皮…………… 適量

作り方

- ① 白菜はざく切りにする。蒸しホタテ貝は解凍する。ジャガイモは皮をむいて、2cm角のさいの目切りにする。ユズの皮は千切りにする。
- ② 鍋にa)を入れ、ひと煮立ちしたら白菜を入れて、軟らかくなるまで煮る。
- ③ ジャガイモを加え、竹串がすっと通るまで煮たら、ホタテを加える。
- ④ b)を混ぜ合わせ、3の鍋に注ぐ。軽く混ぜながら加熱し、とろみを付ける。バターを加えて溶かす。
- ⑤ 塩で味を調べ、火を止める。器に注ぎ、ユズの皮を散らす。

使用したMOA自然食品 ……………

蒸しホタテ貝（冷凍）／和風だし
 だしの素／昆布だししょうゆ
 ／パウダーライス／塩・海苔



オンラインショップ

利恵先生からのワンポイント

- ★ホタテは煮過ぎると硬くなります。豆乳も沸騰すると分離するので、4の工程は火加減に気を付けましょう。
- ★ジャガイモは煮崩れに気を付けながら、お好みの柔らかさに煮てください。



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」を motto に、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>