



# エゾシカ肉と冬野菜の クリームシチュー



管理栄養士 山家はるか

寒い冬、身体を温めるためにピッタリなシチューを、エゾシカ肉と冬野菜で作りました。エゾシカ肉と冬野菜のうまみが溶け出したシチューは、たんぱく質、食物繊維、カルシウムも効率よく摂取できるメニューです。



カルシウムの補給に！

材料 (2人前) ~ 1人単価 ~ 442円(参考値)

エゾシカもも肉	80g
サラダ油	適宜
酒	小さじ1/2
A 塩	少々
こしょう	少々
水	350ml
さつまい芋(乱切り)	50g
人参(乱切り)	30g
玉葱(1.5cm角)	40g
ゆり根(1枚づつ剥す)	20g
ブロッコリー(小房)	30g
かぶ(乱切り)	40g
マッシュルーム(スライス)	10g
サラダ油	適宜

〈ホワイトルウ〉

※市販のホワイトルウでも可能です。

バター	10g
小麦粉	10g
牛乳	80ml
B スキムミルク	20g
コンソメ	2g

掲載レシピ アレルギー物質



## 作り方 調理時間目安:40分

- 鍋にサラダ油を熱し食べやすい大きさに切ったエゾシカ肉を炒め、  
Aと水を加え肉がやわらかくなるまで煮る。
- ブロッコリーとゆり根を茹でしておく。  
それ以外の野菜を炒め、①の鍋に加え具材がやわらかくなるまで煮込む。
- バターをフライパンで加熱し小麦粉を炒める。Bを合わせ入れて加熱しホワイトルウをつくる。
- ①の鍋のあくを取り③のルウを加える。
- 別茹でしたブロッコリーとゆり根を加えて、ひと混ぜしたら出来上がり。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	238kcal	炭水化物	29.4g	ビタミンA	163μgRAE	ビタミンC	34mg
たんぱく質	16.1g	カルシウム	187mg	ビタミンB1	0.25mg	食物繊維	3.1g
脂質	8.1g	鉄	2.1mg	ビタミンB2	0.43mg	食塩相当量	1.2g