

町特産の野菜を使って！

白菜と椎茸の クリームシチュー

けんぞうキッチン第38回は、寒い日が続くこの季節にピッタリなレシピを伯耆町の野坂祥子臨時管理栄養士から紹介いただきます。

今回紹介いただくレシピは「白菜と椎茸のクリームシチュー」です。大山すそ野の黒土（くろばく）で育てられた白菜は、甘み、みずみずしさとも素晴らしい、寒さが増すにつれてよりおいしくなります。

じやがいもを使って作ることが多いクリームシチューですが、白菜で作ることにより、じやがいものシチューで作るよりも、今流行きの「糖質オフ」になります。



鳥取県国民健康保健
マスコットキャラクター
「けんぞうくん」



レシピ
PR

伯耆町で栽培されている椎茸は、全国品評会の林野庁長官賞など数々の賞に輝いた実績を持ち、毎年市場でも高い評価を得ることで有名です。肉厚で旨みのある伯耆町産の椎茸を使用することでおいしくなりますので、ぜひお試しください。

わが町の栄養士さん

伯耆町 野坂 祥子 伯耆町役場健康対策課健康増進室
臨時管理栄養士

好きな食べ物 南蛮漬け
趣味 読書、裁縫
事業紹介 「食生活改善推進協議会」

伯耆町食生活改善推進協議会は、118名の会員があり、食を通して地域の健康づくりのお手伝いをしています。その協議会の事務局として、研修会や視察研修などを計画し、会員の皆様が楽しく活動し、元気な伯耆町になるように取り組んでいます。



エネルギー
246kcal

作り方

- 白菜は2cmにカット、玉ねぎはスライス、椎茸は1/6にカット、人参は乱切り、ベーコンは1×3cm角に切る。
- バターで玉ねぎ・ベーコン・人参をソテーし、しんなりしてたら火を止めて、小麦粉を加えさらに炒める。鍋を火から外し、牛乳150ccを少しづつ加えていき、小麦粉をなじませていく。
- 再び火にかけ、残りの牛乳・水・白菜の芯・椎茸・コンソメを加え、時々かき混ぜながら煮込んでいく。
- 白菜の葉と生クリームを加えひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整える。

一口 メモ

白菜は豚肉と交互に重ねて重ね蒸しにしたり、椎茸は伯耆町の特産品である白ねぎと豚ミンチなどと一緒に椎茸味噌にしたり、いろいろな料理で美味しいだけます。

材料(4人分)

| | |
|---------|---------------|
| 白菜 | 300g(葉と芯に分ける) |
| 玉ねぎ | 100g |
| 椎茸 | 25g |
| 人参 | 70g |
| ベーコン(塊) | 100g |
| 塩・こしょう | |
| 牛乳 | 200cc |
| 生クリーム | 50cc |
| 水 | 200cc |
| コンソメ | 1個 |
| バター | 5g |
| 小麦粉 | 20g |

栄養値(1人分)

脂質:18.6g、たんぱく質:6.8g、食塩相当量:1.2g
カルシウム:105mg

けんぞうポイント
牛乳を豆乳にすると
また違った味が楽しめるゾウ。

