

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 鶏肉ときのこのホワイトシチュー

従来のシチューに比べると、糖質量1/3以下！ 寒い毎日だから、暖かいものを食べて元気に過ごしましょう！

準備時間

低糖質レシピ 鶏肉ときのこのホワイトシチュー

0分

調理時間

15分

分量

2人分

材料

作り方

鶏もも肉 200g
しめじ 60g
マッシュルーム 4個
ブロッコリー 40g
バター 小1
B: 水150cc、コンソメ 1/2個
C: バター 大1/2、薄力粉 大1
無調整豆乳 200cc
塩・こしょう 少々

1、鶏肉は大きめの一口大に切り、塩こしょうしておく
2、しめじは食べやすい大きさにさいて、マッシュルームは1/4サイズに切る
3、ブロッコリーはラップをして電子レンジで1分温め、食べやすい大きさにする
4、鍋に鶏肉をいれて両面を焦がさないように焼いて、一旦取り出す
5、同じ鍋にバター、しめじとマッシュルームをいれて、軽く炒める
6、Bを加え沸騰したら弱火にして、5分煮た後で鶏肉を戻す
7、別のボウルにCをいれて、切るように混ぜておく
8、6に豆乳とブロッコリーを加えて、塩こしょうで味を調える
9、火を弱めて、7を溶きいれてとろみをつけて完成

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

糖質

もし、糖質量をあまり気にしないなら、薄力粉を増やして、もう少しとろみをつけてもOK

7.9g

塩分

食物繊維たっぷりのシチューです！

2.4

鶏肉の代わりに、鮭などをつかって、シーフードクリームシチューもおすすめ

<低糖質ブランパン>

糖質量2.2g！ ナチュラルローソンで購入可能です。

http://bakery.lawson.jp/natural/natural140516_o3.html

目黒エリアだと、東口を出て左側、つきあたりのドコモショップをまで歩く。そのまま白金方面に直進すると、ジョナサンの一階、すぐ左側にあります。ほかにも、色々な低糖質パンやお菓子があります！



351
カロリー