

健康応援レシピ！

～おいしく野菜！～

国保発！



春菊のみそシチュー

【材料】(2人分)

春菊	1袋
しいたけ	2個
鶏もも肉	100g
たまねぎ	1/4個
サラダ油	小さじ1
だし汁	150ml
みそ	小さじ2
牛乳	1カップ
水溶き片栗粉	
〔片栗粉〕	大さじ1
〔水〕	大さじ1



【作り方】

- ①春菊は食べやすい大きさに切り、茎と葉を分けておく。しいたけは石づきをとり、スライスする。鶏もも肉は一口大にし、たまねぎはスライスしておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、鶏肉、たまねぎ、しいたけ、春菊の茎の順に炒める。しんなりしてきたら、だし汁を加えて中火で2～3分ふたをして煮る。
- ③具材がやわらかくなったら、牛乳を加えてひと煮立ちさせてから春菊の葉を入れ、混ぜながら火を通す。春菊の葉がしんなりしたらみそを溶き入れ、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら出来上がり。

【1人分当たり】

エネルギー	……192kcal
野菜使用量	……100g
食塩相当量	……1.2g

春菊の香りが残っていて美味しかったです。子どもでも食べやすいと思います。自宅でも作ってみたいと思います。



11月のイチオシ野菜は…春菊

たけたづ

春菊を栽培している竹田津さんに伺いました！

- ◆春菊は種まきをしてから収穫できるようになるまで、ハウス栽培で約1ヶ月です。
- ◆気温が高いと虫がつきやすくなるため、早めの対策が必要です。
- ◆春菊は香りが特徴的で、加熱する時間によって色々な食感を楽しむことができます。これからの寒い季節、鍋にぴったりの野菜なので、ぜひ多くの方に手に取っていただきたいと思います。



▲みずみずしく葉が美しかったです。



▲収穫の様子です。



▲色鮮やかな春菊がたくさん。



▲10日ほどずらして種まきをするそうです。



▲ご家族で栽培されています。

11月CATV出演者
春菊を生産されている
たけたづ ともこ
竹田津 智子 さん

さいしよに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350