



更年期に嬉しい  
レシピ

No. 8

## チキンとかぶの 豆乳シチュー

旬の野菜と  
イソフラボンたっぷりの豆乳で、  
心も穏やかに。



### 材料

4人分

・鶏もも肉大1枚	300g	・豆乳	2カップ
・かぶ	小かぶ4個	・固形コンソメ	2個
・玉ねぎ	1/2個	・バター	大さじ1
・にんじん	1本	・小麦粉	適量
・かぶの葉	適量	・塩・こしょう	少々
・水	2カップ	・黒こしょう	少々

### 作りかた

- 1 鶏肉は、ひと口大のそぎ切りにして、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。かぶは皮をむいて、くし形に切る。玉ねぎはくし形、にんじんは5ミリ程度の暑さで半月に切る。
- 2 鍋にバターを溶かし、玉ねぎがしんなりとするまで炒める。鶏肉を加えて、焦がさないように両面を焼く。にんじんを加えて炒め合わせ、水と固形コンソメを加えて、アクを取りながら弱火にして野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3 火が通ったら豆乳を加え、煮過ぎないように注意する。
- 4 仕上げに、かぶの葉を3~4センチに切って加え、塩・こしょうで味を調える。
- 5 お皿に盛り、黒こしょうをトッピングする。

