

## 野菜のブラン煮込みのセット

主食: 春野菜ピラフ 主菜: 野菜のブラン煮込み



野菜摂取量:  
(1人分) **359g**



食塩相当量:  
(1人分) **2.3g**



カロリー:  
(1人分) **484 kcal**

※2品摂取総量

### 野菜のブラン煮込み



#### 材料

《2人分》

鶏むね肉	140g
玉ねぎ	1/2個強
マッシュルーム	6個
しめじ	1袋強
かぶ	小2個
ブロッコリー	1/3株
にんじん	小1/4本
にんにく	1/2片
バター(無塩)	少々
小麦粉	大さじ1弱
牛乳	100cc
コンソメの素	少々
塩、こしょう	少々

#### 作り方

1. 鶏むね肉は一口大に切る。  
玉ねぎはくし形に切る。  
マッシュルームは半分に切る。  
しめじは石づきを取り小房に分ける。  
かぶは縦6等分に切る。  
ブロッコリーは小房に切り分ける。  
にんじんは一口大の乱切りにする。  
にんにくはみじん切りにする。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、バター、にんにく、鶏むね肉を入れてフタをし弱火に落として、焼き色をつける。
3. 2に1の野菜を入れ、ふるった小麦粉を入れて全体を混ぜ、牛乳、コンソメの素を入れてフタをし、弱火にする。  
野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味をととのえる。

## 春野菜ピラフ

## 材料

《 3人分 》

米	1cup	バター(有塩)	小さじ1
キャベツ	大2枚	水	200cc
パプリカ(赤)	1/2個	コンソメの素	少々
セロリ	2cmほど	塩、こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個強	パセリ(みじん切り)	少々
うすい豆	15粒		

## 作り方

1. 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げて水気を切る。  
キャベツ、パプリカ、セロリ、玉ねぎは粗みじん切りにする。うすい豆はサヤからはずしておく。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、バターを入れて1の野菜を炒め、米を入れて全体を混ぜ合わせながら炒めて、一旦火を止める。
3. 2の鍋に水、コンソメの素、塩、こしょうを入れてフタをして中火にかける。  
蒸気が上がりベーパーシールがかかれば弱火にして10分間加熱したのち、火を止めてフタの裏側についた水滴を拭いて、再びフタをし5~10分蒸らす。  
器に盛りつけパセリを散らす。