2025 年 12 月号
【料理名】ほうれんそうとかきの白みそシチュー

【献立】
マッシュルームピラフ
いちごアイスクリームのバルサミコ酢がけ

【調理時間】40 分
【カロリー】469 ㎉
【塩分】3.4g

【主材料】（２人分）
ほうれんそう……150g
かき……150g
かぼちゃ……200g
玉ねぎ……½個
バター……20g
小麦粉……大さじ３
Ａ 牛乳……２カップ
Ａ 水……１カップ
白みそ……大さじ２

【作り方】
1. ほうれんそうはゆでて水にとり、水気を絞って３㎝長さに切る。かぼちゃは３㎝長さのくし形切り、玉ねぎは２㎝角に切る。かきは塩水でふり洗いし、水気をきって白ワイン大さじ１、こしょう少々をまぶす。
2. 鍋にバターを溶かして玉ねぎを中火で炒め、小麦粉をふり入れて弱火でなじむまで炒める。Ａとかぼちゃを加えて混ぜながら、煮たったら弱火で７～８分煮る。ほうれんそうと白みそを加え、煮たったらかきを加え、弱火で２～３分煮る。

●レシピの表記について

＊ エネルギー・塩分はおよそ１人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

＊ 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ㎖、1 合＝ 180 ㎖、大さじ 1 ＝ 15 ㎖、小さじ 1 ＝ 5 ㎖です。

＊ 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。