

東京を味わうシリーズ  
第二弾！

# 中野区



TOKYO



中野区は23区西部に位置し、区内14番目の広さです。武蔵野台という強固な地盤を持っており東京唯一のベットタウンです。

中野区の農家数は5戸。「カリフラワー」の主な生産地であり、これから旬を迎えます。

「カリフラワー」はブロッコリーの突然変異とされ、キャベツと同じ仲間の野菜です。ほっこりした食感が魅力で、生・蒸す・煮る・炒める・揚げるなどの調理法が楽しめます。



本日は、「カリフラワー」を使用した温かいメニューをご用意いたしました。

どうぞお召し上がり下さい。



※食種により、お料理が異なります。

☆荏原病院のホームページ・栄養科紹介で、これまでの行事食などを紹介しています。

令和3年10月22日(金)昼食 荏原病院栄養科

## 東京を味わうシリーズレシピ【中野区】

### カリフラワーのクリームシチュー



#### 【材料】（2人分）

- |         |          |        |               |
|---------|----------|--------|---------------|
| ・鶏胸肉    | 90g      | ・バター   | 大さじ1強(14g)    |
| ・塩      | 少々(0.4g) | ・小麦粉   | 大さじ1と2/3(14g) |
| ・コショウ   | 少々(0.2g) | ・牛乳    | 160cc         |
| ・カリフラワー | 120g     | ・水     | 160cc         |
| ・玉ねぎ    | 60g      | ・顆粒鶏ガラ | 小さじ1/3(1g)    |
| ・南瓜     | 80g      | ・塩     | 小さじ1/4(1.4g)  |
| ・サラダ油   | 大さじ1/2   | ・ローリエ  | 1枚（お好みで）      |



#### 【作り方】

- ① 鶏胸肉は一口大に切り、塩、コショウを振って下味をつける。
- ② カリフラワーは小房に切り、茹でておく。玉ねぎ、南瓜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に弱火でバターを溶かし、小麦粉を加え焦がさないように炒め、牛乳を少しずつ入れて伸ばす。
- ④ 大きめの鍋にサラダ油をいれ①の鶏肉、②の玉ねぎを炒め、水、顆粒鶏ガラ、塩、ローリエを入れ煮込む。
- ⑤ ③で作ったルーを④の煮汁少量で伸ばしてから④の鍋に加え、②の南瓜を加えさらに煮込む。
- ⑥ 仕上げに、カリフラワーを加える。

