



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ハロウィンアレンジを楽しもう! かぼちゃシチュー



一人あたりのエネルギー 398kcal	食塩相当量 2.9g	調理時間 約40分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

かぼちゃ	300g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
ぶなしめじ	1/3袋
ブロッコリー	4房
厚切りベーコン	40g
バター	20g
小麦粉	大さじ3
A 味噌	大さじ1
コンソメ(顆粒)	大さじ1/2
牛乳	200ml
水	200ml

■作り方

- ① かぼちゃは種を取り除き、ラップで包み600Wの電子レンジで5分程度、竹串が通るくらいまで加熱する
- ② ①の皮をはがし、熱いうちにフォークでつぶす
- ③ ②の皮はお好みの型で抜く
- ④ 玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cm幅の長方形に切り、ぶなしめじは小房に分ける
- ⑤ にんじんは皮を剥き8mm幅の輪切りにし、大さじ1(分量外)の水を入れた耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分半程度加熱する
- ⑥ ⑤から数枚選び、ストローの先を三角形にして目と口の部分の形に抜く
- ⑦ ブロッコリーは600Wの電子レンジで1分半程度加熱する
- ⑧ 鍋にバターを溶かし、④の玉ねぎ、ぶなしめじ、ベーコンの順に炒め、玉ねぎが透明になってきたら弱火にし、小麦粉を加えて全体になじむように炒める
- ⑨ ⑧に水を少しずつ加え、その都度混ぜ合わせ、Aと⑥以外のにんじんを加え混ぜたら②と牛乳を加え、とろみがつくまで混ぜながら煮込む
- ⑩ ⑨を器に盛り、ブロッコリーと③、④を飾る

cooking memo