

かぼちゃシチュー

原材料	四人分	
サラダ油	小さじ1強	
鶏むね肉	40	g
にんじん	10	g
玉ねぎ	120	g
マッシュルーム	20	g
かぼちゃ	80	g
パセリ粉	ひとつまみ	
水	220	g
鶏ガラ	30	g
塩	小さじ1/2弱	
豆乳	100	g
かぼちゃペースト	40	g
米粉	28	g
生クリーム	10	g



〈作り方〉

- ①にんじんをいちょう切り、玉ねぎを薄切り、かぼちゃをくし切りにする。（かぼちゃペーストを手作りする場合は、下茹で（レンジで加熱）したかぼちゃをすりつぶしておく。）
- ②鶏ガラでだしをとる。（顆粒のものでも代用可）
- ③油を熱し、肉を炒める。
- ④玉ねぎ、にんじんを加えて軽く炒め、ガラスープを加える。
- ⑤玉ねぎ、人参に火が通ったらかぼちゃを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥豆乳、かぼちゃペースト、塩を加えて味を調える。
- ⑦米粉を加えてとろみをつけ、とろ火でしっかりと混ぜる。
- ⑧全体がなめらかになったら生クリームとパセリ粉を入れて完成。

〈一口メモ〉

※豆乳を使うことで、あっさりとした味わいになります。