

パンプキンシチュー



【材 料】 4人分

鶏もも肉 1cm角切り 200g

白ワイン(下味用) 20g

炒め油 20g

玉ねぎ 中1個 うす切り

人参 中1/2個 いちょう切り

かぼちゃ 1/4個(250g) 角切り

マッシュルーム 80g スライス

青大豆 30g

小麦粉 30g

★ サラダ油 5g

バター 15g

牛乳 300ml

顆粒コンソメ小さじ2

水 250ml

塩コショウ 少々

★ホワイトソース



【作り方】

*鶏もも肉は下味をつけておく。

*かぼちゃはレンジで柔らかくしておく。

*青大豆はゆでておく。(冷凍枝豆でも代用できます)

*牛乳は温めておく

- ① 炒め油で鶏肉、玉ねぎを炒め塩コショウする。
- ② 人参、マッシュルームを入れさらに炒める。蓋をして弱～中火で10分程蒸し煮する。
- ③ サラダ油、バターを入れ小麦粉を振り入れ、温めておいた牛乳を入れ2～3分へらで混ぜホワイトソースを作る。
- ④ 分量の水と顆粒コンソメを入れ更に中火で10分ほど煮込む。柔らかくしたかぼちゃ、青大豆を入れ仕上げる。(味をみて薄いようなら塩などで味を調える)

◎給食で作る時はかぼちゃは生のまま入れ煮込みます

給食ではホワイトソースは別で作りますが家庭では上記のように作った方が簡単です