

かぼちゃのシチュー



材 料	作りやすい分量	切り方等
かぼちゃ	1/8個	食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱する
ブロッコリー	適量	ゆでる
鶏もも肉(皮なし)	1/2枚	一口大に切り、塩・こしょうを振る
人参	1/2本	乱切り
玉ねぎ	1/4個	1cm幅のくし形切り
しめじ	1/2袋	
オリーブ油	大さじ1/2	
白ワイン	大さじ1	
バター	大さじ1	
コンソメスープ	200ml	
牛乳	200ml	
塩・こしょう	少々	



レシピ:船橋市保健所 管理栄養士

- ①鍋に油を熱し、鶏肉を入れ、両面に焼き色がついたら材料を順に加えて炒め、白ワインを加える。
- ②①にバターを加えて溶かし、小麦粉を加えて粉気がなくなるまでしっかり炒めた後、コンソメスープを加えて煮る。
- ③牛乳、かぼちゃを加えてとろみがつくまで煮た後、塩・こしょうで味を整える。
- ④器に盛付け、ブロッコリーを飾る。