



# だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

## パンプキン シチュー



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ベーコン…30g
- ・鶏肉(小間)……120g
- ・かぼちゃ…4分の1個
- ・にんじん…2分の1本
- ・たまねぎ…1個
- ・塩…小さじ1半
- ・こしょう…少々
- ・炒め油…小さじ1
- ・牛乳…1カップ
- ・水…2カップ
- ・とりがらスープの素…小さじ2
- ・ピザ用チーズ…18g

### ★ルウ★

- ・小麦粉…大さじ2
- ・油…小さじ1
- ・バター…12g

### つく かた 【作り方】

下ごしらえ：ベーコンは短冊切り、かぼちゃは2センチ角切りにして柔らかくなるまで蒸す。半分は皮を除きペースト状にする。にんじんはいちょう切り、たまねぎは1センチ角切りにする。

- ①★ルウの材料を炒めて、ルウを作る。
- ②油を熱して、ベーコンを炒め、とり肉も加えて炒める。たまねぎ、にんじんも炒める。
- ③とりがらスープの素、水を入れて煮る。
- ④ペーストにしたかぼちゃ、ルウ、チーズ、牛乳、調味料を加える
- ⑤仕上げに残りのかぼちゃを入れ、味がなじんだら完成。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：269キロカロリー  
たんぱく質：10.2グラム  
脂肪：7.8グラム  
塩分：1.2グラム