

かぼちゃのクリームシチュー

1人分の野菜量 290g

【材料】 2人分

鶏肉	100g
かぼちゃ	1/4個(300g)
玉ねぎ	中1/3個(100g)
しめじ	100g
ブロッコリー	1/4房(80g)
バター	20g
小麦粉	大さじ3
牛乳	300ml~400ml
水	150ml~200ml
コンソメキューブ	1個
塩・こしょう	適量



【作り方】

- ① かぼちゃの種をとり、一口大に切り(600wで5分ほど)、ブロッコリーは小房に分け(600wで2分ほど)それぞれ電子レンジで加熱する。
- ② 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎはくし切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ③ 鍋にバターを入れ火にかけ、バターが溶けてから②を入れよく炒める。
- ④ 小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒め、水、コンソメを入れ煮る。
- ⑤ 牛乳、①のかぼちゃを入れ煮る。塩・こしょうで調味し、最後に①のブロッコリーを入れひと煮立ちさせる。



離乳食にアレンジ

【材料】カップ約15個分

かぼちゃのクリームシチューの具	おたま2杯
ホットケーキミックス	200g
牛乳	100ml
卵	1個

【作り方】

- ① シチューの具を取り出し5~6mmに切る
- ② ①と他の材料を混ぜる
- ③ 容器に入れ、電子レンジ(600w 1分30秒ほど)で加熱する
(竹串で生地をさしてつかない)