

かぼちゃを使ったレシピ

シンデレラシチュー



※イメージ写真

●材料（1人分）

かぼちゃ	40 g
たまねぎ	30 g
鶏肉	10 g
コーン缶	5 g
コンソメ顆粒	0.5 g
バター	5 g
小麦粉	5 g
牛乳	40 g
パセリ	1 g
塩	少々
油	適宜

●作り方

- ①フライパンに油を熱し、鶏肉と野菜を炒めた後、水とコンソメを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ②別の鍋にバターと小麦粉を入れ、木べらで混ぜながら弱火で炒め、少しずつ牛乳を加えてとろみがつくまでよく混ぜる。
- ③①に②を入れ、塩をで味を調える。
- ④刻みパセリをふる。

●コメント

“かぼちゃ”が入っているので、シンデレラシチュー。名前がかわいくて、おいしいので、保育所の人気メニューです。

（袋井南保育所より提供）



※イメージ写真

●材料（4人分）

かぼちゃ	1/4切れ
豚ひき肉	100 g
たまねぎ	1/2個
小麦粉	適宜
卵	1個
パン粉	適宜
塩・こしょう	少々
コンソメ顆粒	少々

●作り方

- ①かぼちゃは皮つきのまま、タネとワタをとり、1/4切れのまま蒸し器で蒸す。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、たまねぎを炒めたら、豚ひき肉、コンソメ、塩、こしょうを加えてさらに炒める。
- ④①で蒸したかぼちゃは皮をとり、ボウルに移してマッシャーでつぶす。
- ⑤④に③を加えて混ぜ、塩、こしょうで味付けする。
- ⑥手で⑤を丸め、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。

（ルンビニ第二保育園より提供）