



かぼちゃのシチュー

◆材 料◆ 4人分

ベーコン（千切り）・・・・・・・・1枚
玉ねぎ（1cm角）・・・・・・・・大1個（300g）
人参（1cm角）・・・・・・・・1/2本（75g）
かぼちゃ（2cm角）・・・・・・・・1/6玉（250g）
スープ・・・・・・・・250ml
バター・・・・・・・・大さじ1
小麦粉・・・・・・・・大さじ1
牛乳・・・・・・・・120ml
豆乳・・・・・・・・80ml
スライスチーズ・・・・・・・・2枚
塩・・・・・・・・小さじ1/2
こしょう・・・・・・・・少々



●作り方

- 1 鍋にバターを弱火で熱し、小麦粉を入れて炒める。粉っぽさがなくなったら、牛乳を少しずつ入れてよく混ぜて、ホワイトソースを作る。
- 2 別の鍋でベーコンをから炒りし、玉ねぎ、人参をよく炒め、かぼちゃとスープを入れて煮る。
- 3 かぼちゃが少し柔らかくなったら、1のホワイトソース、豆乳、チーズ、塩、こしょうを入れて味付けをし、弱火で煮込む。

（1人分 202kcal）



©TEENE WARD SAPPORO

