



## 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

