

ベーコンと季節の野菜 クリーム煮in「ブッチーニ」

カボチャのレシピ



ハロウィーンにおすすめ
簡単なパーティーレシピ!

材料 (4人分)

カボチャ「ブッチーニ」…… 4個
ニンジン…… 1本
タマネギ…… 1個
ベーコン… 200g(あれば厚切りで)
生クリーム…… 100ml
A 塩、コショウ…… 適量
L コンソメ(顆粒状)…… 適量
オリーブオイル…… 適量

下ごしらえ

「ブッチーニ」をラップに包んで、電子レンジで4～5分、やわらかくなるまで加熱しておきます。

作り方

- ① 「ブッチーニ」の上の部分をカットし、タネをスプーンでかき出します。
- ② ニンジン、タマネギ、ベーコンを2cm角に切ります。
- ③ ニンジンはラップして電子レンジで1～2分加熱します。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンジン、タマネギ、ベーコンを炒めます。
- ⑤ 火が通ったら、【A】を加えてよく混ぜます。その後、生クリームをまわしかけ火を止めます。
- ⑥ 5を「ブッチーニ」の中に盛りつけ、スプーンで周りの果肉と混ぜながらいただきます。