

「栗っプチ」でハロウィーンの
クリームシチュー

カボチャのレンビ



パンプキンライスとクリームシチューで、
おうちでハロウィーンパーティー♪

材料 (4人分)

■クリームシチュー	■パンプキンライス
鶏もも肉 …………… 200g	カボチャ「栗っプチ」 …………… 1/2 個
タマネギ …………… 1/2 個	ニンジン …………… 1/3 本
ジャガイモ …………… 1 個	米 …………… 3 合
ブロッコリー …… 1/3 個	塩 …………… 小さじ 1/3
サラダ油 …………… 大さじ 1	
市販のクリームシチューのルー …… 適量	
牛乳 …………… 1 カップ	

下ごしらえ

カボチャをラップに包んで、電子レンジで5～6分、やわらかくなるまで加熱しておきます。

作り方

- ① カボチャの種と皮を取り除き、ぶつ切りにします。
- ② 炊飯器に研いだ米と通常の水加減にして、塩を加えて混ぜます。その上に(1)を乗せます。
- ③ 炊きあがったご飯は全体にカボチャの色が付くように混ぜます。
- ④ 鶏もも肉は一口大に、タマネギは繊維にそって薄切りに、ニンジンは星形やカボチャの形に、ジャガイモは角切りに、ブロッコリーは小房に分けます。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、タマネギと鶏肉を炒めます。タマネギがしんなりし、鶏肉の色が変わったら、ニンジン、ジャガイモを加え、炒め合わせます。全体に油が回ったら、適量の水を加えて煮込みます。
- ⑥ 材料に火が通ったら、市販のクリームシチューのルーを溶かし入れ、牛乳とブロッコリーも加えて5～10分ほど煮込みます。
- ⑦ お皿に(3)のパンプキンライスを好きな形に盛り付けて、(6)のクリームシチューを入れます。