

「栗っブチ」のジャックオーランタンで、
ハロウィーンシチュー

カボチャのレンビ



カボチャを丸ごとジャックオーランタンにして、
おうちでハロウィーンパーティー♪

材料 (4 人分)

カボチャ「栗っブチ」	4個
鶏もも肉	200g
タマネギ	1/2個
ニンジン	1/3本
ジャガイモ	1個
ブロッコリー	1/3個
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 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ カボチャの上の部分をカットし、タネをスプーンでかき出します。表面をカッターナイフなどを使って、ジャックオーランタンの顔を作ります。
- ⑤ (3)を(4)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。