



便利なクリームシチュールウを使った かぼちゃのクリームシチュー



材料(2~3人分)

- A ● 玉ねぎ…1/2玉(90g) 2cm角くらい
 ● 人参…40g うす切 いちよう
 ● かぼちゃ…120g 3cm角くらい
 ● 食塩不使用バター…15g
 ● 塩…2g
 ● 牛乳…300cc
 ● ツルヤオリジナル
 便利なクリームシチュールウ…40g
 ● とりむね肉…120g
 ● 片栗粉…小さじ1
 ● かき…6粒くらい
 ● ちぢみほうれん草、ブロッコリーなど…少々

※3等分した場合の栄養量です。

栄養量
 ・エネルギー…253kcal ・脂 質…10.7g ・ビタミンB6…0.45mg ・食物繊維…2.2g
 ・たんぱく質…16.2g ・炭水化物…28.0g ・ナイアシン…9.3mgNE ・食塩相当量…2.3g

- ① ④を電子レンジにかけられるボウルに入れよく混ぜ、ラップをして強6~8分くらい加熱します。2~3分置いて落ち着いたらラップをはずし、かぼちゃに火が通っているか確認します。かぼちゃが堅かったら、やわらかくなるまで追加加熱します。



- ② とりむね肉を1cm弱の厚さに斜め切りし、肉たたきでたたいてうすく伸ばします。元の形に戻して片栗粉をまぶします。かきはさっと洗ってザルに上げます。



- ③ ①を鍋に入れ、牛乳とルウを加え、火にかけとろみが出るまで加熱します。



- ④ ②の具材を加え、底が焦げ付かないよう注意して混ぜながら火が通るまで加熱します。
 ★特にかきはノロウイルスを防ぐために 中心までしっかり加熱してください。
 ちぢみほうれん草、ブロッコリーなどゆでてから添えてください。