

## オタネニンジン入りかぼちゃシチュー

### ○材料(1人分)

鶏もも肉	35 g
かぼちゃ	40 g
カットしめじ	15 g
玉ねぎ	40 g
オタネニンジン(側根)	1 g
薄力粉	9 g
コンソメ(顆粒)	1.5 g
有塩バター	5 g
こしょう	少々
食塩	適量
牛乳	100 ml
水	12.5 ml



### ○作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き一口大に切り、[耐熱ボウルに入れてラップをして、電子レンジで600W、5分間加熱した後]、or [スチームコンベクションオーブン(スチーム 100℃)で15分間加熱した後]、粗くつぶす。
- ② 鶏もも肉は一口大の大きさに切っておく。カットしめじえを軽く洗っておく。玉ねぎは角切りにする。オタネニンジン(側根)は細かく刻んでおく。
- ③ 中火で熱した鍋に有塩バターを入れて溶かしてから、鶏もも肉を入れて焼く。
- ④ 鶏もも肉の両面に焼き色がついたら、しめじと玉ねぎを入れて中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら薄力粉を入れてさらに炒める。
- ⑤ 粉っぽさが無くなったら、水、牛乳、コンソメ、かぼちゃ、オタネニンジンを入れて、とろみが出るまで弱火で5分間程度煮込む。最後に食塩とこしょうで調味し、中心温度を確認する。