

みんなの大好きメニュー！



パンフキンカレーシチュー

作り方

☆ルウを作る

- 1 フライパンにサラダ油を温めバターを溶かし、小麦粉を振り入れ弱火で炒める。
- 2 小麦粉に色がついてきたら火をとめる。
- 3 粗熱がとれたらカレー粉を混ぜ込んでおく。

☆シチューを作る

- 1 鶏肉、かぼちゃは一口大に切る、たまねぎはくし切りにする。鍋に油をひき、鶏肉を炒める。
- 2 鶏肉の色が変わったらたまねぎを加えてよく炒める。
- 3 たまねぎが色付いてきたらかぼちゃを加えひと混ぜする。
- 4 全体に油が回ったら材料がかぶるくらいの水を入れて煮る。
- 5 煮立ったら洋風スープの素、チーズを入れてさらに煮る。
- 6 ルウをゆっくい加えて混ぜながら弱火で10分程煮る。
- 7 塩・こしょうで味を調え、水で溶いたスキムミルクを入れ仕上げる。

※スキムミルクがない場合は牛乳でも代用できます。

材料(3~4人分)

鶏もも肉	100g
たまねぎ	中1個
かぼちゃ	小1/4個
油	適量
ルウ	
小麦粉	25g
サラダ油	10g
バター	12g
カレー粉	小さじ1
洋風スープの素	5g
チーズ	15g
スキムミルク	20g