

# パンプキンシチュー

材料（4人分）		切り方	作り方
油	炒め油		① たまねぎ1/3を炒める。その後、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、鶏肉、たまねぎ2/3を炒める。 ② スープを入れて、人煮立ちしたら、ルウ(★)、牛乳、豆乳、茹でたかぼちゃを入れて煮る。 ③ 塩、コショウで味付けし、粉チーズ、生クリーム、パセリを入れる。
たまねぎ	220g	1個 角切り	
にんじん	50g	1/3個 角切り	
じゃがいも	150g	1個 角切り	
マッシュルーム(缶)	20g	スライス	
鶏肉	200g	角	
ガラスープ	160g		
ロリエ	0.1g	1枚	
★油	12g		
★バター	5g		
★小麦粉	17g	大さじ1強	
牛乳	120cc		
豆乳	80cc		
かぼちゃ	80g	スライス	
粉チーズ	5g	小さじ1	
生クリーム	25cc		
塩	2.8g	小さじ1/2	
こしょう	0.1g	少々	
パセリ(粉)	5g		