

野菜不足を

パパッと解消!

かんたんレシピ帖

秋の味覚、かぼちゃの最もおいしい食べ方の一つです。
とろとろで濃厚な野菜たっぷりのシチューは、
子どもから大人まで一度食べたら虜になるおいしさです。
実はルーを使わず、薄力粉と牛乳で
とても濃厚に仕上げています。かぼちゃの甘みも加わり、
最後のひと口まで楽しめるおいしさです。



ワンパン
調理



電子レンジ/
トースター調理



作り置き
OK



調理時間
約
20
min

1人分約
600
kcal

材料費1人分約
¥450

記載内容は目安です。

秋の味覚をぎゅっと凝縮! かぼちゃシチュー

材料・2人分

鶏もも肉	1枚(約250g)
かぼちゃ	1/4個
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	1/2房
しめじ	1/2袋

オリーブオイル	適量
塩胡椒	少々
薄力粉	大さじ1

①

コンソメ	大さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
牛乳	200ml
水	100ml

作り方



かぼちゃは一口大に切り、ラップに包んで電子レンジで5分(600W)加熱する。
ブロッコリーは小房に切る。
玉ねぎは薄切りにする。
しめじは石づきを取り、ばらす。
鶏もも肉は一口大に切る。

Point かぼちゃは硬いため、ラップで包み、先に電子レンジで2~3分(600W)加熱すると、切りやすくなる。



鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、鶏もも肉、玉ねぎを加え塩胡椒を振り、炒める。
鶏もも肉に焼き色が付いたら、かぼちゃ、しめじ、ブロッコリーを加え2~3分炒める。



薄力粉を入れてダマにならないよう混ぜてから、①を入れて軽く混ぜる。
ひと煮立ちさせたら、時々かき混ぜながら弱火で5分加熱する。

Point **ダマにならないポイント**
薄力粉を加えた後、粉っぽさがなくなるまで具材とよくなじませてから、①を少量ずつ加える。



器に盛り、お好みで黒胡椒をかけて完成。

Point 冷蔵庫で約3日間保存できます。



栄養ポイント

かぼちゃ・鶏もも肉・牛乳

かぼちゃのβ-カロテンに加え、鶏もも肉のたんぱく質や牛乳のカルシウムも摂れて、栄養満点!



時短ポイント

かぼちゃは、鍋に入れる前に電子レンジで加熱することにより、煮込み時間を短縮することができます。



レシピ

もあいかずみ



料理研究家、管理栄養士。
自身のSNSで紹介している
“働く女性の為の簡単時短レシピ”
の数々が話題に。
Instagramのフォロワーは
100万人超え!



次回配信号は

カリッとジューシー!
何個もいけちゃう
れんこん入り海苔塩チキン
お楽しみに。