



かぼちゃのシチュー



栄養価(中学生1人分)
エネルギー:159kcal たんぱく質:4.0g 脂質:6.6g 食塩相当量:1.1g

材 料 (中学生4人分)

かぼちゃ	1/6 個(250g)
たまねぎ	2/3 個(130g)
にんじん	1/3本(35g)
バター	12g
薄力粉	12g
普通牛乳	180ml
★スキムミルク(脱脂粉乳)	5g
★水	200ml
チキブイヨン(粉末)	5g
生クリーム	20g
食塩	小さじ 1/3(2g)
こしょう	少々

作 り 方

- ① かぼちゃの種とワタを取り、耐熱皿に入れてラップをして、電子レンジで 500W・5 分程度温めます。半量は皮付きのまま 2cm角に切り、もう半量は皮を剥いてミキサーにかけ、ペースト状にします。※ミキサーが回りにくい場合は、水(分量外)を少しずつ加えて回してください。
- ② たまねぎは 2cm大に、にんじんは 5mmの厚さでいちょう切りにします。大きめの鍋にバターを入れ、中火でたまねぎとにんじんを焦がさないように炒めます。
- ③ 弱火にして薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加え、5分程度煮ます。
- ④ ①の切ったかぼちゃとペーストにしたかぼちゃ、チキンブイヨン、★を溶いて加え、弱火で 15 分程度煮ます。生クリームを加え、食塩・こしょうで味を調えて完成です。

- かぼちゃは夏から初秋に収穫され、収穫後 2~3 カ月寝かせておくことで甘味が増しておいしくなります。抗酸化作用の強いβカロテン、ビタミンE、ビタミンCが多く含まれるため、夏に日焼けした肌の回復にもつながります。
- スキムミルクは、成長期に必要なカルシウムやたんぱく質が豊富です。
- お好みで、きのこやブロッコリー、鶏肉、ベーコンなどを加えてアレンジしてみてください。

