つくってみませんか？

ほくほくかぼちゃのあったかスープ♪

＜鶏肉とかぼちゃのクリーム煮＞



材料(4人分)

とりもも肉･皮つき(小間)	･･･	80g
白ワイン(下味)	･･･	小さじ1
にんじん(いちょう)	･･･	40g
たまねぎ(スライス8㎜)	･･･	150g
かぼちゃ(一口大)	･･･	150g
かぼちゃペースト	･･･	40g
パセリ(みじん)	･･･	3g
バター	･･･	5g
牛乳	･･･	120ml
生クリーム	･･･	大さじ1
ベシャメルソース	･･･	30g
ホワイトシチュー	･･･	8g
コンソメ	･･･	4g
塩･こしょう	･･･	適量
油	･･･	小さじ1
水	･･･	350ml

作り方

① 油を熱し、とりにくを炒める。

② にんじん、たまねぎを加えて炒め、水、コンソメを入れて煮る。

③ かぼちゃ、かぼちゃペーストを入れて煮る。

④ 牛乳、生クリーム、ルウ、パセリ、バターを加える。塩こしょうで味を整えて、完成♪



