

パンプキンシチュー



●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 310kcal
 たんぱく質 9.4g
 脂質 16.8g
 塩分 3.4g

<作り方>

- ① **かぼちゃ**は1.5cm角に切って、電子レンジで下蒸しする。
- ② **鶏もも肉**は一口大に切る。**ベーコン**は短冊、**玉ねぎ**はスライスに切る。
- ③ 鍋に油(分量外)を熱し、**鶏もも肉**、**ベーコン**、**玉ねぎ**を炒め、水を入れて煮る。
- ④ ③に**牛乳**で溶いた**ホワイトルー**を入れて煮込む。
- ⑤ 最後にかぼちゃ、**ドライパセリ**を入れ、**コンソメ**と**塩**で仕上げる。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
かぼちゃ	1/4個	1.5cm角	1 cm角	皮を取って1 cm角に切る	前期をつぶす	もぐもぐをペーストにする
鶏もも肉	1/3枚	こま切れ	小さく切る	鶏ひき肉をほぐして茹でる	鶏ひき肉を茹でてざらつきのあるペーストにする	
ベーコン	2枚	短冊	1 cm千切り	ふちをとって細かくみじん切りにする	ざらつきのあるペーストにする	
玉ねぎ	小1個	スライス	1 cmスライス	圧力鍋で8分加圧後1 cm正方5 mm幅に切る		
ドライパセリ	少々	そのまま			抜く	
ホワイトルー	100 g					
牛乳	320 c c					
水	320 c c					
コンソメ	適宜					
塩	適宜					

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

