

パンプキンシチュー



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	280kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	12.9g
塩分	1.4g

<作り方>

- ① **かぼちゃ**は丸ごとラップをして電子レンジ600Wで3分程度加熱し、柔らかくしてから1.5cm角に切る。(加熱して電子レンジから取り出す際は、やけどにご注意ください。)
- 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①**かぼちゃ**を入れ、**コンソメ**と**塩**、**こしょう**で味を調え、**ドライパセリ**を振る。



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	1/8個(200g)	1.5cm角	1.2cm角	皮を取って1cm角	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(80g)	小間切れ	小さく切る	鶏ひき肉を ほぐして茹でる	前期をざらつきのある ペーストにする	
ベーコン	1枚(20g)	短冊	1cm千切り	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(160g)	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後1cm正方5mm幅に切る		
ドライパセリ	少々	そのまま			抜く	
水	280ml					
ホワイトルー	90g					
牛乳	280ml					
固形コンソメ	1/2個					
塩・こしょう	少々					

※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。