

## 汁物

## パンプキンシチュー



### 料理の特徴

かぼちゃを使った、色あざやかなシチューです。

給食では、ペースト状になったかぼちゃを使用し、油と小麦粉を炒めて作ったルーを入れていますが、作りやすい方法を紹介します。

エネルギー163kcal、食塩相当量 0.9g

### 材料(4人分) ※小学校中学年の量を基にしています。

油	大さじ1
ベーコン	10g (1/2枚)
とり肉 (もも又はむね皮なし)	80g
たまねぎ	100g (1/2個)
小麦粉	大さじ1と1/3
水	600g (3カップ)
じゃが芋	220g (2個)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
かぼちゃ (皮を除いた量)	100g (1/12個)
生クリーム	大さじ2弱
パセリ	少々

### 作り方

- 1 ベーコンは1cm幅、とり肉は一口大に切る。たまねぎは縦半分にしてからスライスし、じゃが芋、かぼちゃは一口大に切る。パセリはみじん切りにする。
- 2 かぼちゃは耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで2分から3分加熱する。やわらかくなったら、皮を除き、フォークの背などでつぶす。(100g分を用意)
- 3 鍋に油を入れて、ベーコン、とり肉を炒める。
- 4 たまねぎを入れて炒める。たまねぎが透き通ってきたら、小麦粉を振り入れ、焦げないように炒める。
- 5 水、じゃが芋を入れて、塩、こしょうを加える。
- 6 じゃが芋がやわらかくなったら、2のかぼちゃを入れる。
- 7 仕上げに生クリームを入れ、パセリをちらす。

### 給食の献立(小学校)



豚肉のバーベキューサンド  
(豚肉のバーベキューソース・サンドパン)

牛乳

パンプキンシチュー

※かぼちゃを耐熱容器に入れるときは、重ならないように並べてください。

※かぼちゃの皮は、炒め物や汁物の具に活用できます。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。