

weekly FoodNote かぼちゃを使った クリームシチュー



※写真はイメージです。

材料(4人分)

- サラダ油……………大さじ1
- かぼちゃ(一口大に切る)……………150g
- 秋鮭(一口大に切る)……………2切(200g)
- にんじん(一口大に切る)……………1/2本
- たまねぎ(一口大に切る)……………1個
- 牛乳……………1カップ(200ml)
- 水……………3カップ(600ml)
- ハウス 北海道シチュークリーム……………1/2箱(90g)
- じゃがいも(一口大に切る)……………2個
- 粉チーズ……………大さじ1
- パセリ(みじん切り)……………少々

作り方

- ① 鍋にサラダ油を中火で熱し、Aを入れ焦がさないように炒める。
- ② ①に水を入れ、あくを取りながら具材が柔らかくなるまで弱火で約20分煮込む。
- ③ 火を止め、②にルウを割り入れて溶かしたらじゃがいもを加え、とろみがつくまで弱火で5~10分煮込む。
- ④ ③に牛乳を入れてさらに約5分煮込んだら器に取り分け、粉チーズ・パセリを振る。



カロリー(1人分)

373kcal

塩分(1人分)

2.2g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- サラダ油……………大さじ1
- かぼちゃ(一口大に切る)……………150g
- タスマニアビーフ すね シチュー用・300g
- A ● にんじん(8等分に乱切り)……………1/2本
- たまねぎ(縦に8等分に切る)……………1個
- マッシュルーム……………100g
- 水……………2・1/2カップ(500ml)
- じゃがいも(一口大に切る)……………1個
- **ハウス ビストロシェフ ビーフシチュー**
……………1/2箱(85g)

作り方

- ① 鍋にサラダ油を中火で熱し、Aを入れ焦がさないように炒める。
- ② ①に水を入れ、あくを取りながら具材が柔らかくなるまで弱火で約20分煮込む。
- ③ 火を止め、②にルウを割り入れて溶かしたらじゃがいもを加え、とろみがつくまで弱火で5~10分煮込む。
- ④ ③を器に取り分ける。



カロリー(1人分) **216kcal**
塩分(1人分) **0.6g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

アレンジレシピ
クラッカーにのせれば
ちょっとしたおつまみ
としても楽しめるよ。

材料(4人分)

- 有機レーズン.....20g
 - かぼちゃ(種をとり皮をむいて1cmの角切り).....150g
 - さつまいも(皮をむかずに1cmの角切り).....75g
 - さつまいも(皮をむいて乱切り).....75g
- A
- ヨーグルト.....大さじ1・1/2
 - マヨネーズ.....大さじ1・1/2
 - 塩.....小さじ1/3
 - こしょう.....少々
- たまねぎ(みじん切り).....1/4個
 - パプリカ(赤)(1cmの角切り).....1/4個
 - クリームチーズ(1cmの角切り).....50g
 - アーモンドスライス.....20g
- ※レーズン・パプリカ・クリームチーズはトッピング用に少しとっておく。

作り方

- ① レーズンはぬるま湯に約3分浸けて柔らかくし、水気を絞る。
- ② かぼちゃ・さつまいもを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約4分加熱し、かぼちゃ・乱切りのさつまいもはつぶし、角切りの方はそのまましておく。
※角切りのさつまいもはトッピング用に少しとっておく。
- ③ ボウルでAを合わせ、①・②・たまねぎ・パプリカ・クリームチーズを加えて混ぜる。
- ④ ③を器に盛り、とっておいた角切りさつまいも・レーズン・パプリカ・クリームチーズと、アーモンドスライスをトッピングする。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.6	♥2群0.0	合計
	♣3群0.5	♦4群0.8	1.9点

weekly FoodNote かぼちゃで作る ハロウィーンクッキー



ワンポイントアドバイス

③で生地をのばすとき、厚さをできるだけ均等にするのが焼き上がりをするのが焼き上がりをきれいに仕上げるコツ〜。

カロリー(1人分) **463kcal** 塩分(1人分) **0.1g**

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- かぼちゃ(種をとり皮をむいて乱切り)……………200g
- 卵(割りほぐす)……………1/2個
※生地に塗る用に少しとっておく
- マーガリン……………20g
- 森永製菓 **クッキーミックス**……………1箱
- デコペン……………適量

作り方

- ① かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約5分加熱したら、フードプロセッサーにかける。
- ② ボウルにクッキーミックスに付属のショートニング・卵・マーガリンを入れ、泡立て器で約30秒手早く混ぜ、①・クッキーミックスを加えよく混ぜ合わせる。
- ③ ②をまな板にとり、打ち粉(分量外)をして麺棒で約7mmの厚さにのばし、お好みの型抜きで成型し、とっておいた卵をハケで表面に塗る。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き③を並べ、200度に予熱したオーブンに入れ約14分加熱する。
- ⑤ ④が冷めたらデコペンで顔を描く。

四群 点数 (1人分)	♠ 1群0.1	♥ 2群0.0	合計
	♣ 3群0.1	♦ 4群5.1	5.3点