



## 鶏ささみとかぼちゃのシチュー

### 材料(一人分)……………

かぼちゃ	50g
人参	1/6本
玉ねぎ	1/6個
鶏ささみ	1/4本
シチューの素	1/2～1/3皿分
サラダ油	少々
水	200ml
牛乳	50ml
ステップキューブ	1個

### 作り方……………

- ①かぼちゃを5cm角に切り、電子レンジで2分加熱する。
- ②鶏ささみ、人参、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ③①と②をサラダ油を引いた鍋で炒める。
- ④③に水を加えて中火で15分煮込む。
- ⑤シチューの素・ステップキューブ・牛乳を加え、とろみがつくまで煮込んだら完成。

### レシピポイント……………

かぼちゃはあらかじめ電子レンジで柔らかくすると切りやすいです。  
また、冷凍かぼちゃを使用するのもおすすめです。

