



## 鶏肉とかぼちゃのクリーム煮

### 材料(一人分).....

かぼちゃ	50 g
鶏肉	50 g
玉ねぎ	20 g
サラダ油	5 g
固形ブイヨン	0.6 g
片栗粉	4 g
水	120 g
ステップキューブ	3個

### 作り方.....

- ①食材を全て食べやすい大きさに切る。
- ②かぼちゃはラップをかけレンジで500w2分～3分加熱する。
- ③玉ねぎを鍋に入れ、サラダ油で中火でしんなりするまで炒める。
- ④③に水とステップキューブ、鶏肉を加え、中火で10～15分程煮込む。
- ⑤水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら、ブイヨンを入れ味を整える。
- ⑥最後に①を入れ、クリームに絡ませたら完成。

### レシピポイント.....

お好みに応じて、あらゆる季節の食材が入れられるので、季節性が出せるレシピです。

