

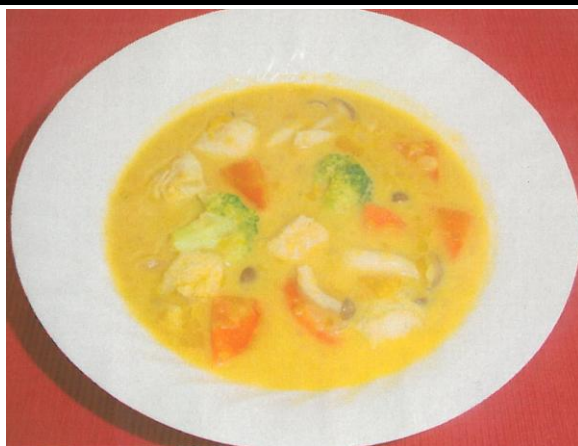
# 「おもてなし料理コンテスト」

## 学校給食で活用された応募レシピ

H23. 11. 9(水) 関市学校給食センター

### おかずの部

作品名	具だくさんぽかぽかパンプキンシチュー
応募者氏名	小川 舞 (おがわ まい)
県産食材	奥美濃古地鶏、にんじん (各務原産)、かぼちゃ



### ◆使用材料 4人分

材 料 名	数 量	材 料 名	数 量
鶏のモモ肉	500g	水	400ml
かぼちゃ	600g	コンソメ	1個
しめじ	200g	薄力粉	大さじ3杯
玉ねぎ	100g	豆乳	400ml
にんにく	2片	塩、コショウ、バター	適量
ブロッコリー	50g		

### ◆作り方

- ①鶏のモモ肉、綿と種を取り皮をむいたかぼちゃ、皮をむいたにんじんをそれぞれ一口大に切る。
- ②しめじの石づきを切って小房に分け、玉ねぎをみじん切りにし、ブロッコリーを下茹でする。
- ③鍋にバターを入れ、中火で玉ねぎと鶏肉を炒める。焼き色がついたらにんじんとカボチャを加え、水とコンソメの素を加えて煮る。
- ④煮立ったら弱火にして、5～6分煮込む。
- ⑤火を止め、鍋の中でかぼちゃをつぶす。ペースト状になったら薄力粉をふり入れ、全体を混ぜながら溶かし、豆乳を加えて再び弱火にかける。
- ⑥煮立ったらしめじとブロッコリーを加え、煮て完成。