

かぼちゃ



甘味があり、火を通すとほくほくした食感おいしい野菜です。彩りもよくお料理を華やかに演出してくれます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ハロウィン鍋

調理時間
20分

1人分
275kcal

ハロウィン鍋

調理時間

20分

1人分

275kcal

【材料/4人分】

鶏もも肉	1枚
キャベツ	1/4個
かぼちゃ	1/4個
ブロッコリー	1/2株
にんじん	1/4本
ミツカン ㄨまで美味しい ごま豆乳鍋つゆ ストレート	1袋

【作り方】

- ①鶏肉、キャベツ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。にんじんは5mm幅で輪切りにし、星型に抜く。
- ②かぼちゃは1/8個分を5mm幅にスライスする。残りの1/8個分の皮の部分で、ジャックランタンの目と口になる部分を切り出しておき、残りは食べやすい大きさに切る。かぼちゃを耐熱皿に入れ、600Wの電子レンジで火が通るまで(5分程度)加熱する。もしくはゆでる。
- ③かぼちゃの粗熱がとれたら、お皿などの上でスライスした部分をジャックランタンの顔に見立てて並べ、目と口を飾る。
- ④鍋に「ミツカン ㄨまで美味しい ごま豆乳鍋つゆストレート」をよくふってから入れ、火をつけ、沸騰したら①の具材を入れる。具材に火が通ったら、②と③のかぼちゃを加える。