

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ハロウィーン

パンプキンライスのシチュー

調理時間

50分

1人分

648kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



かぼちゃ

+

使ったのはコレ!



ハウス
北海道シチュー〈クリーム〉
180g

ハロウィーンパンプキンライスのシチュー

材料/5皿分

ハウス 北海道シチュー〈クリーム〉180g
.....1/2箱 (90g)
鶏肉(もも).....250g
玉ねぎ.....中1と1/2個(300g)
じゃがいも.....中1と1/2個(230g)
にんじん.....中1/2本(100g)
サラダ油.....大さじ1
水.....700ml
牛乳.....100ml

〈パンプキンライス〉

米.....3合(450g)
かぼちゃ.....350g(約1/3個)
塩.....小さじ1/3

〈トッピング〉

のり.....適量
ハウス とんがりコーン〈あっさり塩〉75g
.....適量

作り方

- ①〈パンプキンライスを作る〉かぼちゃは種を取り耐熱皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで約2分30秒加熱して、少し柔らかくし、切りやすくする。
- ②かぼちゃの皮を少し黄色い実の部分が残るように厚めに切り落とし、皮はさらにレンジで約2分柔らかくなるまで加熱し、トッピング用に三日月形、星形、帽子のつばの丸い部分を切り抜く。
- ③かぼちゃの実の部分はぶつ切りにする。
- ④米を洗い通常の水加減にして、塩を加えて混ぜ、③のかぼちゃをのせて炊く。
- ⑤炊きあがったごはんを全体にかぼちゃの色がつくように混ぜる。
- ⑥〈シチューを作る〉鶏肉、玉ねぎ、じゃがいもは一口大に切る。にんじんは、約5mmの厚さの輪切りにする。
- ⑦厚手の鍋にサラダ油を熱し、⑥の鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんをよく炒める。
- ⑧水を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火〜中火で約15分煮込む。
- ⑨いったん火を止め、トッピング用に大きめのにんじんを10切れ分取り出した後、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑩牛乳を入れてさらに約5分煮込む。
- ⑪〈トッピング〉⑨で取り出しておいたにんじんはキャンディ形、星形に切る。
- ⑫皿にシチューを盛り、丸く形を作った⑤のパンプキンライスをのせ、のりで顔を作り、②のかぼちゃの皮で作った帽子のつば、とんがりコーンをのせる。
- ⑬②のかぼちゃの皮で作った月、星、⑩のにんじんで作ったキャンディ、星を飾る。