

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ハロウィン かぼちゃの トマトクリームシチュー

調理時間

30分

1人分

311kcal



※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!



カゴメ
基本のトマトソース
295g

ハロウィン かぼちゃのトマトクリームシチュー

材料/5人分

鶏もも肉.....250g
かぼちゃ(正味).....200g
玉ねぎ.....中1個
しめじ.....1パック
ブロッコリー.....1/2株
サラダ油.....大さじ1
塩.....少々
こしょう.....少々
カゴメ 基本のトマトソース295g・1缶
ホワイトシチュールウ.....5皿分
牛乳.....1/2カップ
水.....ルウに記載されている量

作り方

- ①鶏肉、野菜は一口大に切る。ブロッコリーは小房にわけ、茹でておく。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②鍋に油を熱して鶏肉の両面を焼き、肉の色が変わったらブロッコリー以外の野菜を入れてさっと炒め、水を加える。沸騰したらフタをして、具材に火が通るまで弱火で10～15分煮る。
- ③ルウを加えて溶かし、牛乳、「カゴメ 基本のトマトソース」を加えて更に5分ほど煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。ブロッコリーを飾る。