

# 3月の人気レシピ

## かぼちゃと鶏肉の豆乳クリーム煮



(材料)			
かぼちゃ	25g	鶏肉	12g
大豆水煮	10g	にんじん	5g
玉ねぎ	10g	ブロッコリー	15g
バター	2g	豆乳	20cc
コンソメ	適量	塩こしょう	少々

### (作り方)

- ① 鶏肉、かぼちゃは一口大に切る。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは角切りする。ブロッコリーはゆでて小房に分ける。
- ② 鶏肉、玉ねぎ、にんじんをバター炒め、塩こしょうをし、お水を少し入れて煮る。
- ③ にんじんが柔らかくなったら、かぼちゃ、大豆、豆乳、コンソメを加えて煮る。ブロッコリーも加えてひと煮立ちしたら、できあがり。

## イタリアンきんぴら



(材料)			
れんこん	9g	ケチャップ	3g
ごぼう	15g	しょうゆ	1cc
ピーマン	3g	にんにく	少々
パプリカ(赤)	3g	粉チーズ	適量
にんじん	5g	オリーブ油	適量
ベーコン	5g		

### (作り方)

- ① れんこんはいちょう切り、にんじんは太目の千切り、ピーマン、パプリカは千切り、ベーコンは1cm幅に切る。れんこんは生の場合はゆでておく。
- ② 熱した鍋にオリーブ油を入れ、すりおろしにんにく、れんこん、ごぼうを炒め、にんじんも加えて、水を少量入れて炒め煮する。
- ③ ①に火が通ってきたら、ピーマン、パプリカを加えてさらに炒め煮にし、ケチャップ、しょうゆで味付けし、仕上げに粉チーズをかける。