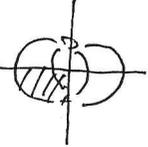


☆ ☆

とりにく と かぼち_ちの クリームシチュー

☆ ☆

4~5にんぶん

- とりにく ... 1まい
- かぼち_ち ... $\frac{1}{4}$ = 
- にんじん ... 1ぽん
- たまねぎ ... $\frac{1}{2}$ =
- きゅう_りに_{ゃう} ... 225cc
- み_つ ... 3カップ
- クリームシチューのもと ... $\frac{1}{2}$ ぽん

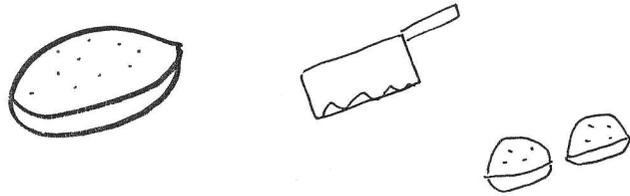
つくりかた:

1. ざいりょうをきる

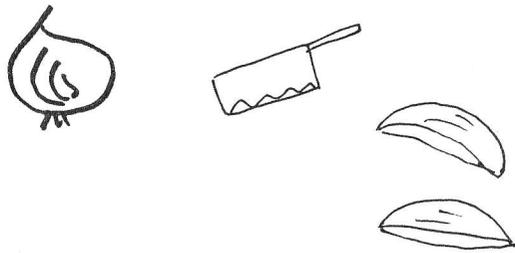
2. いた^はめて煮る

1. ざいりょうをきる

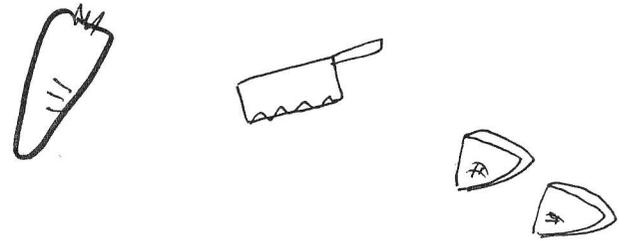
とりにく ... たばやすい おおきさにきる



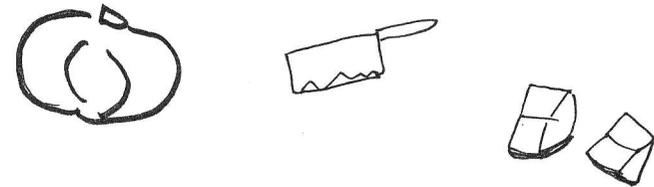
たまねぎ ... 1cm は ^{がた}はの ぐし ^{がた}にきる



にんじん ... たばやすい おおきさにきる



かぼちゃ ... たばやすい おおきさにきる

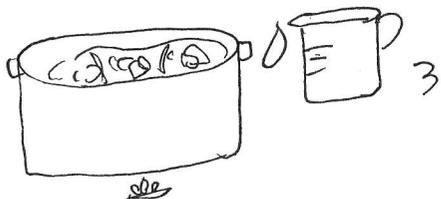


2. いためて、煮る

いためる



つぎに、汁をいれて 10分 煮る



つぎに かぼちゃをいれる



柔らかくなるまで煮る



火を止め、5分ほどおくと、
1L-がとれます。

たべるとき
あたためる

