



<材料>

大人2人・子ども2人分

- 鶏肉 40 g
- 玉葱 110 g (1/2 個)
- 南瓜 250 g (1/4 個)
- 人参 65 g (1/3 個)
- ジャガ芋 110 g (1 個)
- スイートコーン缶 15 g
- 水煮大豆 40 g
- 固形ブイヨン 2.5 g
- 牛乳 150 ml
- 塩 1 g
- 水 250 g

<作り方>

- ① 南瓜・ジャガ芋はさいの目、玉葱は薄切り、人参はいちょう切りにする。
- ② 南瓜は電子レンジで柔らかくなるまで加熱をしてマッシャーでつぶす。
- ③ お鍋で鶏肉を炒め、火が通ったら、玉葱・人参・大豆・ジャガ芋を入れて炒めて、水を加えて煮る
- ④ ジャガ芋に火が通ったら、南瓜とスイートコーン、塩・固形ブイヨンを加える
- ⑤ 最後に牛乳をいれて再び煮立ったらできあがり！

☆温かいままでも、冷やしてもおいしく召し上がれます。