

2014.
11/
28
(金)

シンデレラのほうせきばこ

ふゆやさい
～ 冬野菜たっぷりクリームシチュー～



材料 (3組6人分)

- | | | |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ぼっちゃん かぼちゃ 3こ • にんじん 1ほん • たまねぎ 1/2こ • かぶ 1こ • ブロッコリー 1/2ふさ • 皮なしウインター 12ほん | シ
チ
ュ
ー | <ul style="list-style-type: none"> • ぎゅうにゅう 500 ml • バター 40g • みず 300 ml • ブイヨン 1こ • はくりきこ 40g • かたくりこ 90g • はくりきこ 60g • パイシート 3/4枚 • らんおう 1こ |
|--|------------------|--|

下準備

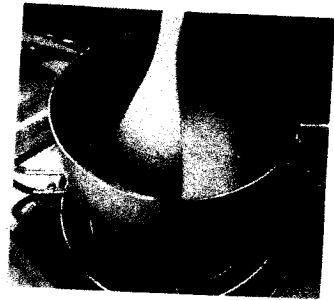
- たまねぎをみじんぎり、にんじんとかぶをわざりにしておく。
- ウインターとブロッコリーをしたゆでしておく (レンジでもOK)
- かぼちゃはラップにつつんでレンジで5分あたためてくりぬいておく。
- オーブンを200°Cで予熱^{よねつ}しておく。

作り方

- ① にんじん、かぶをかたぬく! ② たまねぎをバターでいためてはくりきこを入れる。



ウインターを
テ-ウルナイフで切る。みずとブイヨンを入れてにる!
ブロッコリーを
ちぎる。



中火で
5~10分
程度 🔥

- ② かぼちゃとかたくりこ、そのあいだに少しはくりきこを入れながらおだんごをつくる! み

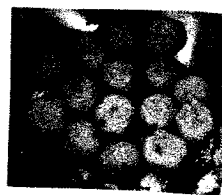
☆すいとん粉
そも
つれ
ます☺

☆白玉粉
そも
つれます☺

☆普通の
サイズのかぼちゃは
水分を足したほうがいいです☺

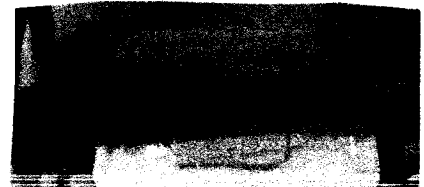


わりあい
割合は
片栗粉:薄力粉:かぼ
3: 2: 10が
いいかんじ!!



したゆで3分

- ③ ↑このなべにやさいとだんごウインターとぎゅうにゅうを入れて、とろみができるまでにつめたら、かんせい☆



- ④ パイシートをのばしてらんおうをぬりシチューをかぼちゃにもりつけて200°C、12~15分やく!