

まつもと農村女性協議会



冬のレシピ

簡単パッキングッキング！

かぼちゃのシチュー



材 料

かぼちゃ	・・・	100 g
鶏もも肉	・・・	80 g
玉ねぎ	・・・	1/4 個
しめじ	・・・	1/4 株
水	・・・	80 g
牛乳	・・・	50 g
鶏ガラスープ	・・・	小さじ 1/2
ミックスチーズ	・・・	10 g
オリーブオイル	・・・	小さじ 1
薄力粉	・・・	大さじ 1/2
塩	・・・	少々

- 1 かぼちゃと玉ねぎは 1 cm 角、鶏もも肉は小さめの一口大、しめじは 1 本ずつに分ける。
- 2 全て袋に入れ混ぜてから、袋の中の空気を抜き、上の方で縛る。
- 3 沸騰したお湯で 30 分茹でる。

【パッキングッキングの基本】

- ・耐熱性のポリ袋を使用する。
- ・空気をしっかり抜いて縛る。
- ・湯煎にかけるときはなべ底に袋がつかないように鍋に皿やザルなどを敷く。