

ハロウィンメニュー『鮭とかぼちゃのシチュー』

材料(5皿分)

秋鮭	200g
玉ねぎ	中1個(200g)
人参	中1/2本(100g)
かぼちゃ	1/4カット(300g)
サラダ油	大さじ1
水	600cc
牛乳	100cc
S&B 濃いシチューWパンプキン	1/2箱



作り方

- ① 秋鮭の骨と皮を取り除き、ミンチにする。(フードプロセッサーを使えば簡単!)
塩・こしょうと酒で味を付け、一口大のボールの丸める。
- ② 厚手の鍋で具材を油で焦がさないようにじっくり炒め、水を加えます。
- ③ 沸騰したら、鮭のボールを入れ、再び沸騰したらアクを取り、鍋の蓋を少し開けて煮込みます。
- ④ いったん火を止めてルウを割り入れ、よく堵かします。
- ⑤ 牛乳を加え、時々かき混ぜながら煮込み、とろみがついたら出来上がり!