



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 32

第2次 とよあけ健康21計画

## 残り物シチュー

野菜1人  
80g



### ★材料(2人分)★

- ・バター 20g
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・小麦粉 小さじ4
- ・かぼちゃ 1/12個
- ・卵白 1個
- ◎牛乳 300cc
- ◎水 100cc
- こしょう 適量
- コンソメ お好みの量

### ★作り方★

- ①かぼちゃはお好みの大きさに切って、電子レンジで温め柔らかくしておく。
- ②鍋にバターを入れて、玉ねぎを炒める。  
一度火を止めて小麦粉を振り入れて混ぜ合わせる。
- ③全体に小麦粉がなじんだら、火をつけて◎を入れ、軽くかき混ぜる。
- ④かぼちゃを入れて少し煮て、●で味を調え完成！

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アセンブリ食生活】