

## ★野菜畑シチュー

材料	分量(6人分)	作り方
鶏モモ肉	300g	①モモ肉は一口大に切る。
人参	80g	②玉ねぎ・かぼちゃの皮をむき乱切りにする。
かぶ	120g	③かぶは皮をむいて4つに切る。
マッシュルーム	8個	④マッシュルームは4つ切り・人参は花形に切り茹でる。
ブロッコリー	120g	⑤ブロッコリーは小房に分け、熱湯に塩を入れてサッと茹でる。
かぼちゃ	150g	⑥鍋にバターとサラダ油を熱して、焦げ目がつく程度に鶏肉を焼いて、塩・ホワイトペーパーをふる。
玉ねぎ	200g	⑦鶏肉を取り出した鍋に②・④を入れ、焦がさないように丁寧に炒める。小麦粉をふり入れ、炒め、小麦粉に火が通ったらブイヨン液を入れる。
バター	小さじ1	
サラダ油	大さじ1	
小麦粉	大さじ1.5	
ブイヨン液	500ml	⑧鍋に鶏肉とかぶを入れ、塩を加え鍋底が焦げ付かないように時々混ぜながら、弱火でゆっくり20分程煮込む。牛乳を少しずつ加えさらに煮込み、味を調え最後にブロッコリーを加えホワイトペーパーをふる。
牛乳	300ml	
塩	小さじ1/3	
ホワイトペーパー	大さじ1	

## ★きんとん

材料	分量(6人分)	作り方
さつまいも	200g	①さつまいもは、2cmの輪切りにし、ミョウバンを入れたカップ5の水の中に30分～1時間浸け込む。
パイナップル缶詰	4枚	②くちなしの実をガーゼに包み蓋をしないで、たっぷりの水で強火で①を煮る。沸騰したら中火にして、4～5分煮る。竹串で煮具合をみて水を捨てる。
砂糖	75g	③砂糖を2/3入れ、いもをつぶし裏ごしする。
くちなしの実	1個	④パイナップルを8つ切りにする。シロップと一緒に練り上げる。
みりん	大さじ1	⑤砂糖の1/3・みりん・塩・バターを入れ強火で煮、練り上げる。
シロップ	30cc	
ミョウバン	小さじ1	
バター	大さじ1/2	
塩	少々	

## ★野菜の皮のきんぴら

材料	分量(6人分)	作り方
さつまいもの皮	100g	①厚めにむいたさつまいもの皮を千切りにし、水にさらす。何度か水をかえて、アクを抜く。かぶの皮もさつまいもの皮と同様千切りにする。 ②さつまいもの水気を切る。フライパンにごま油を熱し、さつまいものを炒める。 ③油が回ってさつまいもが黄色くなってきたら、かぶも一緒に炒める。調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。 ④火をとめて、白すりごまをふり、器に盛る。 <b>エコポイント</b> ほかの料理で出た野菜の皮を使用します。
かぼちゃの皮	100g	
かぶの皮	50g	
ごま油	大さじ1	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
白ごま	大さじ3	

## ★かぼちゃの羊羹

材料	分量(6人分)	作り方
栗かぼちゃ 正味	400g	①かぼちゃは蒸して柔らかくなったら熱いうちに裏ごしする。 ②水300ccの中に粉寒天を入れてよく煮溶かし、火にかける。 ③ ②にかぼちゃを少しずつ混ぜながら加え、レモンエッセンスも加える。 ④粗熱を取り、流し箱で冷やし固める。
粉寒天	4g	
水	300cc	
砂糖	150g	
レモンエッセンス	少々	