



かぼちゃのシチューポットパイ

【材料】～4人分～

- | | | |
|-------------|----------------|--------------|
| • かぼちゃ 1/4個 | • 玉ねぎ 1個 | • 人参 1/2個 |
| • ベーコン 150g | • オリーブオイル 大さじ1 | • コンソメ 小さじ2 |
| • 米粉 大さじ2 | • 牛乳 200～300cc | • 塩・こしょう 少々 |
| • バター 大さじ1 | • 溶き卵 適宜 | • 冷凍パイシート 1枚 |

【作り方】

1. かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ベーコンは食べやすい大きさに切る。ゴロゴロした感じが好きな方は大きめに、早く仕上げたい方は角切りでチャウダー風に切ります。
2. 鍋にオリーブオイルを垂らしてベーコンを入れて軽く炒め、人参と玉ねぎも入れてよく炒める。
3. 全体に油が馴染んだらコンソメと水（分量外）を100～150cc入れて、5分ほど蓋をして蒸し煮する。材料の半分くらいまで水量があれば大丈夫です。
4. 時々上下を返す。5分くらいしたらかぼちゃを投入。10分～15分煮込んでかぼちゃに火が通ったら、米粉を大さじ2の水で溶いたものを入れてとろみをつける。
5. とろみがついたら牛乳を入れて沸騰させないくらいまで温める。塩、こしょうで味を調べて、味、とろみを確認する。とろみが足りない時は米粉を足す。仕上げにバターを入れる。
6. シチューをココットに入れ、ふちに溶き卵を塗る。4等分にカットしたパイシートを薄く伸ばしココットにくっつけ、200℃のオーブンで15～20分焼けば完成。



米粉はコーンスターチでも代用できます。

～メモ～