

カボチャのシチュー



材 料

(4人分)

- カボチャ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2 個
- クリームシチュー・・・・・・・・・・・・ 適量
(市販品または余ったもの)
- とろけるチーズ・・・・・・・・・・・・・・ 50g

作り方

- 1 ダッチオーブンにオープンシートを敷く。カボチャはダッチオーブンに入る高さに切り、種を取る。(カボチャが安定しない場合は底を少し切ります。) ダッチオーブンに切り口を上にして入れ、種を取り除いたところにシチューを入れる。上にチーズをのせ、蓋をしグリルに入れる。
- 2 オープン機能を選択し、タイマーを 20 分に設定する。グリルを点火する。消火後はそのままグリルの中で 20 分休ませる (余熱)。

- ・シチューを多く入れたい場合は、カボチャの実を削ってください。
- ・クリームシチューは市販品 (チルド) や余ったシチューなどを使うと手軽です。
冷蔵庫に入っていたものは温め直してからお使いください。
- ・カボチャの大きさによって加熱時間が異なる場合があります。竹串で仕上がりを確認し、必要に応じて加熱時間を追加してください。(カボチャの厚さ 3 cm 程度ではタイマー 30 分が目安です。)