

カボチャのクリームシチュー

◎ 材料 (2人分)

カボチャ …………… 100g	小麦粉 …………… 15g
シメジ …………… 50g	コンソメ顆粒 …… 5g
ベーコン …………… 50g	水 …………… 150cc
ニンジン …………… 30g	牛乳 …………… 1 カップ
玉ネギ …………… 130g	塩 …………… 小さじ 1/2
バター …………… 15g	こしょう …… 少々

◎ 作り方



- ①カボチャは乱切りにし、シメジは石づきを取り小房に分ける。
- ②ベーコン、ニンジン、玉ネギは1センチの角切りにする。
- ③鍋にバターを入れて溶かし、火の通りにくいカボチャ、ニンジンを中火で炒める。
- ④③にほどよく火が通ったら、シメジ、ベーコン、玉ネギを入れ、引き続き中火で炒める。
- ⑤全体に火が通ったら弱火にして、小麦粉をまぶしてさらに炒める。
- ⑥小麦粉が全体に絡んだら、コンソメ、水を入れてカボチャに火が通るまで煮る。
- ⑦カボチャに火が通ったことを確認して、牛乳を入れてひと煮たちさせ、塩、こしょうで味を調える。

1人前

エネルギー	337 Kcal
タンパク質	9.7 g
食物繊維	4.3 g
塩分	3.3 g



カボチャの  
クリームシチュー

文・レシピ・調理  
石狩市食生活改善推進協議会



これからの季節に強い味方



販もされているので、そのままはもちろ  
ん、お菓子やパン作り、サラダのトッピ  
ングとしてなど利用してみるのはいかが  
でしょうか。

果肉も種も栄養豊富なカボチャ。天ぶ  
ら、煮物、サラダ、コロッケ、スープ、  
お菓子、パンなど、健康、栄養面での強  
い味方。「どてかぼちゃ」とは言わせま  
せんよ。カボチャからたくさん栄養バ  
ワーをいただきます。

また、捨ててしまいがちな種もタンバ  
ク質や脂肪が豊富で、中国では漢方とし  
ても用いられているそうです。水洗いし  
た種を天日で干し、よく乾燥させ、フラ  
イパンで表面に焦げ目がつく程度にいつ  
て、塩などを振って食べるのもおすすめ  
のようです。パンプキンシードとして市

季節は秋から寒い冬、食卓によく登場  
するシチューです。主役は黄色が鮮やか  
な緑黄色野菜のカボチャです。旬は夏で  
すが、保存が利くため昔からビタミンを  
とりにくい冬場にカボチャでビタミンを  
補給したことから「冬至にカボチャを食  
べると風邪をひかない」と言われたそう  
です。栄養価が高く、ビタミンA、C、  
Eなども多く含まれ、特にβカロテンが  
豊富で、カボチャのようにβカロテン、  
ビタミンC、Eがそろくと、相乗効果で  
老化を遅らせたり、がん予防などに力を  
発揮するそうです。