



Ami Harunaさん投稿

つくねのパンプキンシチュー



材料・分量

1 鶏挽肉	約130g
2 醤油	大さじ2
3 酒	大さじ2
4 塩こしょう	適量
5 かぼちゃ	8分の1 (ひと口サイズに角切り)
6 にんじん	4分の1 (乱切り)
7 玉ねぎ	半分 (薄切り)
8 トマト	半分 (乱切り)
9 バター	1.5センチくらい
10 クリームシチューのルー	2切れ
11 牛乳	50ml
12 白ワイン	少量

あえて、鶏肉のつくねをシチューにいれてみました。

準備時間 **15** 分 + 調理時間 **10** 分

総調理時間 **25** 分

ジャンル **洋風** | **3** 人分

調理手順

使用ボタン



- 1 鶏挽肉に調味料をたしてこねて、丸くする
- 2 鶏肉のクリームシチューをおして、予熱している間に野菜を切る。
- 3 予熱が完了したら、バターを入れてつくねを炒める。
- 4 確認画面が出たら、はいを押してOKを押す。
- 5 野菜と牛乳を入れてOKを押す。
- 6 確認画面が表示されるのでOKを押す。
- 7 フタを閉めて固定して圧力をスタートする。
- 8 圧力が終わったらワインとルーを入れてひと煮立ちさせる。
- 9 お好みでパセリをふって出来上がり

炒める

圧力調理

煮込む