



## つくる くにたち野菜レシピ

### ほっこり！かぼちゃ器の温野菜



[SHOP] ボナベティ国立  
[»お店の詳細データを見る](#)  
 [種別] 家庭料理  
 [野菜] カボチャ 旬の野菜

● 材料  
 [2～4人前]

お好きなかぼちゃ 丸ごと1つ (今回は中くらいのものを使用)  
 人参 半本  
 玉ねぎ 中1つ  
 ジャがいも 1つ  
 ブロッコリー 適量  
 シチュールウ 半量・・・ (今回は「コスモ」を使用。  
 牛乳カップ半量、水カップ2)

[家族、カップル、おひとり様・・・びったりなかぼちゃを見つけてLet's cooking!]

- ① かぼちゃを洗い、ラップで包み電子レンジで(★小・4～5分★中～大・7～10分を目安)加熱。
- ② 包丁が入るくらいになった①のヘタを落として、種をくりぬく。
- ③ シチューを作る(各家庭のシチューの素の分量に従う)。
- ④ 出来上がったシチューを②の中に入れ、再びレンジで加熱(温まる程度)

完成！かぼちゃを崩しながら、いただきます。

カボチャを丸ごと一個使って、ご家庭で手軽にできる料理を紹介しました。

この料理は、アレンジを楽しんでください。

具の材料にベーコンや鮭を加えてみたり、パイ生地をのせて焼いてもいいですね。

野菜嫌いなお子さんも、モリモリ食べてくれると思います。(店長 塩崎佳子さん)



## くにたちあぐりッポ

Kunitachi Agrippo

Kunitachi Tokyo  
あぐりッポ写真館  
農のある風景



5月24日、田んぼに水が来ました

- [トップページ](#)
- [特集 - 「そうだ、谷保に行こう」](#)
- [くにたち野菜とは](#)
- [くにたち野菜図鑑](#)
- [農家プロフィール](#)
- [イベント情報](#)
- [買う - 直売所マップ](#)
- [食べる - くにたちグルメガイド](#)
- [つくる - くにたち野菜レシピ](#)
- [育てる - 市民農園情報](#)
- [スタッフブログ](#)  
[ト国立日誌 \(スタッフブログ\)](#)
- [くにたち農業の今](#)
- [農業関係リンク](#)
- [農業推進事業及びこのサイトについて](#)