

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：4人分

- かぼちゃ：300g
- りんご：2個
- 玉ねぎ：1/2個
- チキンプロス：500ml
- カレーパウダー：小さじ1
- クミンパウダー：小さじ1/2
- シナモンスティック：1本
- オリーブオイル：適量
- 塩、黒胡椒：各適宜

作り方

1. かぼちゃとりんごを一口大に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。
3. かぼちゃとりんごを加えてさっと炒め、カレーパウダーとクミンパウダーで香りをつける。
4. チキンプロスとシナモンスティックを加えて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
5. シナモンスティックを取り除き、ミキサーで滑らかになるまで攪拌する。
6. 塩と黒胡椒で味を整えて完成。