

## 11月 図書コラボ献立 【かぼちゃスープ】

森の中の家に「ネコとリスとアヒル」の3びきがいっしょに暮していました。

3びきはとっても仲良し。時に音を奏でたり、ベットでいっしょに眠る布団も3びきの手作りです。毎日、同じ手順で作るかぼちゃスープは世界一の味です。

材料を切るのはネコ、かき混ぜるのはリス、味つけはアヒルと分担が決まっています。

ところがある朝、アヒルがスープをかき混ぜると言い出して、みんながおこって大げんかになりました。

とうとうアヒルが家を飛び出してしまいました。残されたネコとリスは、心配してそわそわ、悲しい気持ちで森の中をさがし回ります。

しょんぼりして帰ると、あたたかい明りが家にともっています。「アヒルが帰ってきた！」喜びの3びきで抱き合いました。そしてまた3びきでおいしいかぼちゃスープを作って楽しい時間を過ごしました。よかった、よかった。

世界一のかぼちゃスープはこの3びきでしか作れないのかもしれない。



令和4年11月24日(木)

## 【かぼちゃのスープ】

| 材料       | 4人分量 (g) | 作り方  |
|----------|----------|--|
| かぼちゃペースト | 20       | ① ほうれん草は茹でて、2cmの長さに切る。                               |
| 鶏もも肉小間切れ | 10       |  |
| ほうれん草    | 120      | ② 人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、パセリはみじん切りにする。                   |
| にんじん     | 20       | ③ かぼちゃペーストは、温めておく。(生かぼちゃを使い、蒸して、裏ごして使っても良い。)         |
| 玉ねぎ      | 40       |  |
| パセリ      | 16       | ④ 鍋に油を熱して、鶏肉を炒める。色が変わったら、人参・玉ねぎを加えてよく炒め、塩・こしょうで調味する。 |
| サラダ油     | 16       |  |
| 塩        | 160      | ⑤ ④に水を加え、コンソメを加えて煮る。                                 |
| こしょう     | 少々       | ⑥ ⑤に温めたかぼちゃペーストを加えて煮る。                               |
| コンソメ     | 少々       |  |
| 水        | 適量       | ⑦ 濃度を見ながら、味の確認をして仕上げにほうれん草とパセリを散らす。                  |

