

【作品名】 かぼちゃベースのクリーム焼きそば

につた みゆう
氏名 新田 美侑

【材料】（4人分） 牛乳 600 ml

| | | | |
|----------|-------|----------|-------|
| ベーコンスライス | 4枚 | コンソメ顆粒 | 小さじ2 |
| かぼちゃ | 300g | 牛乳 | 600ml |
| 焼きそば | 4袋 | 塩コショウ | 少々 |
| にんにく | 大きじ2 | ブラックペッパー | 適量 |
| 水 | 200ml | 粉チーズ | 適量 |
| | | えだまめ | 12粒 |

【作り方】

- ① やきそばをレンジで1分30秒加熱する。
- ② かぼちゃを角切りにし、レンジで4分加熱する。
- ③ ベーコンを1cm幅に切っておく。
- ④ フライパンにベーコンとにんにくを炒める。
- ⑤ ベーコンに焼き色がついたら、かぼちゃ、水、コンソメを加えて煮る。
- ⑥ かぼちゃが煮崩れるくらいに柔らかくなったら、牛乳を加えて弱火で煮込む。
- ⑦ かぼちゃをつぶしながら、塩コショウで味をつける。
- ⑧ やきそばを絡めて器に盛りつける。
- ⑨ ブラックペッパー・粉チーズをふりかける。

【ポイント】

麺をパスタではなく焼きそばを使うことで茹でる手間を省き、より簡単に作れるようにしました。

また、えだまめを入れることで見た目もおいしそうにすることが出来ました。