カボチャのシチュー



材料	(4人分)
カボチャ	1/2個
クリームシチュー(市販品または余ったもの)	適量
とろけるチーズ	50g

作り方

1. ダッチオーブンにオーブンシートを敷く。カボチャはダッチオーブンに入る高さに切り、種を取る。(カボチャが安定しない場合は底を少し切ります。)ダッチオーブンに切り口を上にして入れ、種を取り除いたところにシチューを入れる。上にチーズをのせ、蓋をしグリルに入れる。
2. オーブン機能を選択し、タイマーを20分に設定する。グリルを点火する。消火後はそのままグリルの中で20分休ませる(余熱)。

シチューを多めに入れたい場合は、カボチャの実を削ってください。 クリームシチューは市販品(チルド)や余ったシチューなどを使うと手軽です。冷蔵庫に入っていたものは温め直してからお使いください。カボチャの大きさによって加熱時間が異なる場合があります。竹串で仕上がりを確認し、必要に応じて加熱時間を追加してください。(カボチャの厚さ3cm程度ではタイマー30分が目安です。)