



【材料】（4人分）

かぼちゃ	200 g
ブロッコリー	1 株
ベーコン	2 枚
ご飯	（茶碗）3 杯分
A {	2 カップ
牛乳・だし汁	
塩・こしょう	各少々

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、くし形切りにし、1 cmの厚さに切り、ブロッコリーは子房に分ける。ベーコンは1 cmに切る。
- ②鍋にAを煮立て、①を加え、かぼちゃがやわらかくなるまで中火で煮る。
- ③②にご飯を加えて2~3分煮てから、塩、こしょうで味を整える。