

# もぐハグ通信



急に寒い日がやってきましたが、皆様体調等崩されていませんか??

10月31日といえばハロウィン★

ということで、今回は皆様にご家庭で少しでもハロウィン気分を味わっていただけるようにと、ハロウィンお菓子をお届けします☆☆彡

## Happy Halloween



10月31日と言えば…今ではすっかり日本でも定着したハロウィン★

仮装したりお菓子を食べたり…皆様はどのようにハロウィンを過ごされますか??

☆ハロウィンでお菓子を配るようになった理由は…

夜の街にさまよう悪霊を遠ざけるため「お菓子をあげるから帰ってください」とお願いする目的があるようです。

☆Trick or Treat(トリックオアトリート)

「お菓子をくれないといたずらするぞ」という意味があります。仮装した子どもたちもてなしてほしいという気持ちを表した合言葉です。



寒い日は  
温かいシチューで温まろう

## かぶたっぷりシチュー



### ★材料

- ・北海道シチュー 1/2箱
- ・かぶ 3個
- ・鶏肉(もも) 250g
- ・玉ねぎ 1個と1/2個
- ・にんじん 1/2個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 700ml
- ・牛乳 100ml

### ★作り方

- ①かぶの白い部分は皮ごと6等分に切る。  
あくが気になる場合はラップでくるみ、600Wの電子レンジで1分程加熱し、少量の冷水にサッとさらして水気を切る。
- ②鶏肉、玉ねぎ、にんじんを一口大に切る。
- ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④水を加え沸騰したらあくをとり具材が柔らかくなるまで弱火～中火で7分程煮込む。かぶを加えさらに8分程煮る。
- ⑤いったん火を止めて、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火時々かき混ぜながらとろみがつくまで5分程煮る。
- ⑥牛乳を加えてさらに5分程煮込めば完成☆☆

