

■かぼちゃとひき肉のグラタン



●材料 2人前 350cal (1人前)

かぼちゃ 250g
合びき肉 50g
玉ねぎ 50g (1/4個)

バター 20g
牛乳 大さじ1
粉チーズ 大さじ2
とろけるチーズ 大さじ2
パン粉 大さじ1
無縁アーモンド 大さじ1 (3~4粒)
塩、こしょう 少々

*材料の量はお好みに合わせて調整ください

●作り方

- ①かぼちゃは、種と皮をとり、4cm幅に切り、かるく水にくぐらせ、水をきり、電子レンジで(600w)3分加熱する。(加熱時間はかぼちゃの状態を確認して調整)
- ②かぼちゃを、ボールにいれ、マッシュしバター10gと牛乳を加えぼってりとまぜる。
- ③フライパンにバター10gを熱し、みじん切りにした玉ねぎと肉を強火で水気が出ないように炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ④耐熱皿に薄くバターを塗り(分量外)、かぼちゃ、肉、とろけるチーズ、かぼちゃ、と順にいれて、表面に粉チーズとパン粉をちらし230度に余熱したオーブンで10~15分ほどパン粉に焼き目が付くまで焼き、最後に砕いたアーモンドをちらし、さらに3分ほど加熱する。

*ポイント

すべての食材は加熱調理しているので、オーブントースターでも可能です。

(パン粉に焼き目が付く程度とアーモンドを加えた後の時間も調整)

今回はココットにいれて、1人前づつにしましたが、大皿のグラタン皿等の器に入れる場合は面全体に散らせるように、粉チーズ、パン粉、アーモンドの量は調整してください。

