

かぼちゃを器に

# まるごとかぼちゃグラタン

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

257 kcal



塩分

0.8 g



調理時間

25 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		6.8 g
脂質		11 g
炭水化物	糖質	28.4 g
	食物繊維	4.7 g
カルシウム		83 mg



## 材料（4人分）

かぼちゃ	1 / 2 個（横半分・約 6 0 0 g）
ベーコン	2 枚
ミックスベジタブル（冷凍食品）	2 / 3 カップ（4 0 g）
ミックスチーズ	3 0 g
〔A〕 ホワイトソース（缶詰）	1 / 2 缶（1 4 5 g）
〔A〕 牛乳	1 / 4 カップ
バター	5 g



## 作り方

- 1 かぼちゃは丸ごとをラップをせずに電子レンジで約3分加熱し、横半分に切る。上半分は「梅そぼろ煮」「豆乳ポタージュスープ」に使い、下半分は種とわたを取り、外側を1.5cmほど残して実をくりぬいて器にする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 熱したフライパンにバターを溶かし、1のくりぬいたかぼちゃの実、ベーコン、ミックスベジタブルを炒め、Aを加えて混ぜる。
- 3 1のかぼちゃの器に2を入れ、チーズをのせてオーブントースターで10～15分焼く。
- 4 ※チーズが焦げそうになったらアルミ箔をかぶせてください。

## ワンポイントメモ

ハロウィンや冬至など秋、冬に食べるイメージが強いかぼちゃですが、実は7～8月にかけて収穫される、夏が旬の野菜です。そのおいしさは、ホクホクして、甘みが強いのが特徴です。