

🌸かぼちゃのミートグラタン

1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 156kcal |
| カルシウム | 74mg |
| 塩分 | 0.8g |



| 《材料…4人分》 | | | | |
|----------|------|---|----------|--------|
| 豚ひき肉 | 40g | A | トマトケチャップ | 大さじ2 |
| 牛ひき肉 | 40g | | トマトピューレ | 大さじ1/2 |
| ひよこ豆 | 20g | | 砂糖 | 小さじ1/3 |
| にんにく | 少々 | | 塩 | 少々 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | | こしょう | 少々 |
| かぼちゃ | 80g | | コンソメ | 小さじ1/2 |
| マカロニ | 30g | | ピザ用チーズ | 30g |
| サラダ油 | 小さじ1 | | アルミカップ | 4個 |

《作り方》

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎはうす切りにする。
- ③ かぼちゃは軽くゆで、1cm角切りにする。
- ④ マカロニはゆでる。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、①を炒め香りが出たら豚ひき肉、牛ひき肉、②を炒める。
- ⑥ ひよこ豆、③を加えて炒める。
- ⑦ Aで調味して④を加えて、具を仕上げる。
- ⑧ アルミカップに具を入れ、チーズをのせてオーブントースターで5分位焼く。チーズが溶け、こんがり焼けたら出来上がり♪

🌸一口メモ

- かぼちゃは夏が旬の緑黄色野菜です。風邪予防になるカロテンやビタミンC、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。茨城県では那珂かぼちゃや江戸崎かぼちゃが有名です。旬の味をご家庭でもぜひお試しください♪



給食では那珂かぼちゃを使っています。

