

## 野菜料理

### カボチャの洋風茶碗蒸し

ムースのようななめらかな仕上がりです。冷やしても美味しく召し上がれます。

冷やすときはコンソメジュレをかけて、蒸したカボチャの皮を飾ると良いです。

#### <主な材料・4人分>

カボチャ	100g (6分の1個程度)
卵	1個
生クリーム	50cc
牛乳	150cc
ベーコン (ブロック)	10g
マイタケ	3分の1パック
オリーブオイル	小さじ2分の1
パセリ	適量
塩・こしょう	少々



#### <作り方>

- ① カボチャは皮をむき、0.5 cmの幅に切り、柔らかくつぶれる程度までゆで、水気を切る。
- ② ボウルに卵を入れて生クリーム、牛乳、塩小さじ2分の1、こしょう少々を加えて混ぜる。カボチャを入れて、ミキサーにかける。
- ③ 耐熱容器に1人分ずつ流し入れ、蒸し器で蒸す。
- ④ ベーコンは1 cm角に切る。マイタケは小房に分ける。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを入れて炒め、マイタケも加えて炒める。塩・こしょうで味を調え、③にのせる。
- ⑥ みじん切りしたパセリを飾る。

【エネルギー 136kcal、タンパク質 4.0g、塩分 0.9g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)