

南瓜のミートグラタン

南瓜に多く含まれるビタミン A は目や皮膚、粘膜を健康に維持する働きがあります。

【材料】 4 人分

南瓜 1/4 個（約 300 g）

合いびき肉 220 g

玉ねぎ 1/2 個

にんにく 1 かけ

オリーブオイル 小さじ 1

〈調味料〉

トマトピューレ 200 ml

砂糖 小さじ 1

醤油 小さじ 1

塩 少々

こしょう 少々

ケチャップ 小さじ 1

コンソメ 少々



チーズ 50 g

粉チーズ 少々

パセリ 適量

【作り方】

①南瓜はワタをとり、食べやすい大きさに切り、耐熱皿にのせラップをかけ 600W で 3 分程度加熱し柔らかくしておく。

②にんにくはみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れ弱火で香りが出るまで炒めたら、玉ねぎと合挽肉を加え炒める。

③②に火が通ったら、調味料を水気が少なくなるまで炒める。

④③に南瓜を混ぜ合わせグラタン皿に盛り、チーズをかけオーブントースターで焼く。表面に焼き色が付いたら取り出し、みじん切りにしたパセリをのせたら完成。

1 人分

エネルギー 311 kcal 蛋白質 18.0 g 塩分 1.3 g