

かぼちゃのミートグラタン

材料（大人4人分）

- ・ かぼちゃ 1/2個（ 240 g ）
- ・ 豚ひき肉 （ 120 g ）
- ・ 玉葱 2個（ 120 g ）
- ・ 人参 1本（ 60 g ）
- ・ 調合油 大さじ2（ 20 g ）
- A

ケチャップ	大さじ3（ 40 g ）
トマトピューレ	（ 120 g ）
中濃ソース	大さじ2（ 24 g ）
- ・ 粉チーズ/パセリ お好みで少々

学校名：みやざき園

旬の食材：かぼちゃ



栄養価（1人当たり）

エネルギー： 218kcal
たんぱく質： 9.2 g
脂質： 11.3 g
塩分： 0.7 g

《作り方》

- ① かぼちゃを乱切り，玉葱と人参をみじん切りにする。
- ② 調合油で豚ひき肉と玉葱，人参を炒める。
- ③ 火が通ったらAを入れ，その後，かぼちゃを入れていく。
- ④ かぼちゃが型崩れし，ペースト状になるまで煮込む。
- ⑤ オーブンやトースター対応の皿に分け，粉チーズをかけて焼く。

ワンポイント！

玉葱と人参はフードプロセッサーにかけると，みじん切りが簡単に出来ます。また，チーズはピザ用チーズで代用をしても，ドリアのように美味しく仕上がります。かぼちゃがない場合は，じゃがいもを使用して下さいね！

