

🌸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 {	
牛ひき肉	40g		
ひよこ豆	20g		
にんにく	少々		
玉ねぎ	1/2個		
かぼちゃ	80g		
マカロニ	30g		
サラダ油	小さじ1		
			トマトケチャップ 大さじ2
			トマトピューレ 大さじ1/2
		砂糖 小さじ1/3	
		塩 少々	
		こしょう 少々	
		コンソメ 小さじ1/2	
		ピザ用チーズ 30g	
		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。

