

バターナッツかぼちゃのグラタン

加熱するとねっとりとした食感が楽しめます。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

バターナッツかぼちゃのグラタン



材料(1/2個分)

- ・バターナッツかぼちゃ…1/2個
- ・たまねぎ…1/4個
- ・しめじ…1/4袋
- ・鮭…1切れ
- ・バター…10g
- ・小麦粉…大さじ1
- ・牛乳…100～150cc
- ・固形ブイヨン…1/2個
- ・塩…ひとつまみ
- ・こしょう…2振り
- ・パルメザンチーズ…大さじ2
- ・パン粉…大さじ1
- ・ベビーリーフ…30g
- ・ミニトマト…4個

作り方

- ① かぼちゃを洗って種とワタを取り除き、ラップで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で4～5分加熱する。
- ② 皮に穴が開かないように実を取る。オーブンを予熱する。
- ③ たまねぎは5mmくらいの薄切り、しめじは石づきを取り、ほぐして子房に、ミニトマトは1/4のくし型に切る。
- ④ 鮭は皮と骨を除き1cm角に切る。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、鮭、たまねぎ、しめじを炒め、塩・こしょうで味つけする。
- ⑥ たまねぎがしんなりしてきたら小麦粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ加えて滑らかにする。
- ⑦ ⑥に取り出したかぼちゃ、ブイヨンを加える。
- ⑧ ②のかぼちゃの器に⑦を入れ、パン粉をふりかけ、その上からパルメザンチーズをふる。
- ⑨ 天板にクッキングシートを敷き、かぼちゃが平行になるように、アルミホイルで高さを調節する。
- ⑩ 200度のオーブンで焦げ目が付くまで焼く(約15分)。
- ⑪ 皿にベビーリーフをひき、かぼちゃのグラタンを盛りつけ、ミニトマトを散らす。

栄養成分(1/2個分)

熱量…515kcal たんぱく質…30.6g 脂質…19.6g 炭水化物…48.2g(食物繊維11.2g) 食塩相当量…2.7g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)