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：滋賀県立大学生活栄養学科　奥村万寿美研究室

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1㎝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）　この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
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

2022.10　作成者：井上彩風