

# プッチーニ・グラタン風

●特産品●

小かぼちゃ

●出品者●

塩谷町 小池 正子さん

お薦めのことば

見た目もかわいらしく、器もおいしく食べられます。



# プッチーニ・グラタン風

## 材 料 (4人分)

● プッチーニ (小かぼちゃ)	4個
● 玉ねぎ	1個
● オリーブ油	大さじ3
● 薄力粉	大さじ4
● 牛乳	300ml
● 塩	少々
● こしょう	少々
A ● 枝豆 (ゆでたもの)	大さじ2
● コーン (ゆでたもの)	大さじ2
● ウィンナー	小2本
● ハム	2枚
● ピザ用チーズ	40g

## 一人分の栄養価

● エネルギー	360 kcal
● たんぱく質	13 g
● 脂 質	17.6 g
● カルシウム	192 mg
● 鉄	1.5 mg
● 塩 分	1.6 g

## 献立のヒント

- アスパラガスといかのサラダ
- ミルクティー
- 果物

## 一口 アドバイス

- チーズの代わりにパン粉を、またオリーブ油の代わりにバターを使ってもおいしくできます。

## 作り方

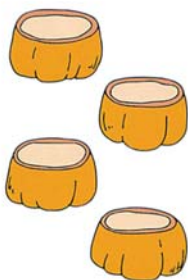
① プッチーニの頭の方を1/4カットし、種をスプーンですくって除き、蒸し器でやわらかくなるまで蒸す。



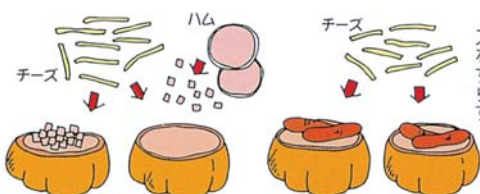
② フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒め、薄力粉をふり入れてからめる。弱火で牛乳を少しずつ入れ、塩、こしょう、Aをまぜる。



③ ①の4個の中に②を分け入れる。



④ ③の2つの上には⑤のウィンナー、残りの2つの上にはハムを入れ、その上にチーズをちらす。



⑤ ④をオーブンで表面に軽く、こげめがつくまで焼く。

