

簡単！かぼちゃグラタン

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 50分

🥬 野菜量 / 270g

材料（1人分）

・ かぼちゃ(ミニ1個)	250g
・ 鶏肉	30g
・ 玉ねぎ	20g
・ にんじん	20g
・ しめじ	10g
・ 小麦粉	大さじ1
・ バター	10g
・ 牛乳	80ml
・ 塩・コショウ	少々
・ コンソメ顆粒	小さじ1/2
・ チーズ	適量

作り方

- ① かぼちゃはラップをして、500Wのレンジで10分程度加熱した後、カボチャをスプーンなどで取り出す。種は除いておく。
- ② 薄切りにした玉ねぎ、にんじん、しめじと一口大に切った鶏肉を耐熱皿にいれ、塩コショウをした後、500Wで3分程度加熱する。鶏肉の火の通りを確認して、火が通っていなければ追加で加熱する。
- ③ ホワイトソースを作る。小麦粉とバターを耐熱ボールに入れ500Wのレンジで約1分加熱し、バターを溶かす。泡立て器でよく混ぜ、ダマができないように牛乳を少しずつ混ぜながら加える。その後、500Wのレンジで約3分程度加熱する。
- ④ ①の取り出したカボチャと②、③を混ぜ、塩コショウ、コンソメ顆粒を加える。
- ⑤ くりぬいたかぼちゃの中に④を入れ、ピザ用チーズをかけ、200℃のオーブンで10分焼く。

メニュー提供：実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻

エネルギー 452kcal たんぱく質 19g 脂質 20.1g
炭水化物 49.5g 食塩相当量 2.6g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍞 主食 ロールパン

🥗 副菜
② -

★主菜 ★かぼちゃグラタン
(野菜レシピ)

🍲 汁物 コンソメスープ

🥗 副菜
① トマトサラダ

🥛 デザート・ドリンク
杏仁豆腐