

かぼ"ちゃ のコロッ ケ風グラタン



エネルギー 220kcal 炭水化物 18.59
たんぱく質 11.19 食塩相当量 0.79
脂質 13.49

【材料・分量 2～3人分】

かぼ"ちゃ	300g
玉ねぎ	1/2個
合いびき肉	100g
オリーブ油（炒め用）	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
ピザ用チーズ	40g
【A】	
パン粉	5g
オリーブ油	大さじ1/2
乾燥パセリ	一振り

作り方

調理時間
約40分

コロッ ケ風グラタンは、丸めて揚げないので洗い物や手間が少ないです！お好みで中農ソースをかけていただいてもおいしく召し上がれます。

- ①かぼ"ちゃは一口大に切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ・600Wで8分ほど加熱し、潰しておく。
- ②玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を入れ、しんなりするまで炒める。
ひき肉を加え、肉の色が変わるまでさらに炒める。
- ④①に砂糖、しょうゆ、③を加えて混ぜる。
- ⑤耐熱皿に④を移し、チーズ、混ぜたAをのせオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

制作：伊勢原市健康づくり課

協力：神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 田中研究室