

→今月の【 簡単レシピ 】2022/11月更新

今ではハロウィン🎃の主演ともいえるカボチャですが、本場アイルランドではカブを使って魔除けのランタンを作っているとか…。日本では冬至のカボチャとして風邪予防に食べられていますね♪いつもと違ったカボチャ料理で不足しがちな栄養分を補いましょう♡

簡単レシピ 『カボチャでごちそうメニュー🎃』

【材料 4人分】

カボチャ	1/4個
合挽	100g
玉ねぎ	80g
卵	30g
ナツメグ	適量
塩こしょう	少々
ケチャップ	少々
とろけるチーズ	20g

カボチャの肉詰め



○栄養量(1人分) エネルギー194kcal 塩分0.6g

作り方

- ①カボチャは種とワタを取り、両目を上にしてラップをかけ、5Wの電子レンジで10分ほど加熱して火を通す
- ②ボールにAを入れて粘り気が出るまでよく混ぜる
- ③粗熱の取れた①の内側に②を詰めて上向きにし、表面にチーズをふつて、80度に温めておいたオーブンで25〜30分加熱する
- ④肉に火が通ったら、切り分けさせていただきます

【材料 4人分】

カボチャ	200g
ベーコン	2枚
玉ねぎ	100g
人参	80g
しめじ	80g
バター	10g
水	300cc
ローリエ	1枚
コンソメ	3g
味噌	12g
無調整豆乳	200cc
塩こしょう	適量

カボチャの味噌豆乳スープ

作り方

- ①カボチャは種とワタを取って3cm角切、玉ねぎと人参は2〜3cm角切、ベーコンはスライス切、しめじは石づきを取ってほぐしておく
- ②深めの鍋にバターを熱して、ベーコンを炒め、①の野菜を加えてさらに軽く炒める
- ③②に具材がかぶるくらいの水とローリエを入れて柔らかくなるまで中火で煮込む
- ④コンソメ、味噌、無調整豆乳を加えてひと煮たちしたら火を止め、塩こしょうで味を調える

○栄養量(1人分) エネルギー130kcal 塩分0.6g

