



カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ

あったかかぼちゃグラタン



《料理のポイントなど》

グラタンは、乳製品（カルシウム）をおいしく、たくさんとれる料理ですが、手間がかかるのが難点。そこで、材料を工夫して、手軽に作れるようアレンジしました。

《材料の工夫》

- ・マカロニ（ゆでる）→かぼちゃ（レンジ使用）
- ・鶏肉 → ウィンナー
（ウィンナーで塩分とコクが出て、味つけ不要）
- ・ホワイトソース → 缶詰利用

《材料》（2人分）

かぼちゃ（1.5 cm厚さのひと口大）
…M サイズ 1/8 個

ピザ用チーズ…20g
サラダ油 又は バター…小さじ 1

A { ウィンナー（小口切り）…2 本
玉ねぎ（みじん切り）…1/4 個

B { ホワイトソース…200g
牛乳…1/3 カップ

《作り方》

- ① かぼちゃは1.5 cm厚さにスライスして、ひと口大に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2~3分加熱する。
- ② フライパンにサラダ油又はバターを中火で熱してAを炒めて、Bを加えて混ぜ合わせ、①のかぼちゃを混ぜる。
- ③ ②を耐熱の器に盛ってピザ用チーズを散らし、オーブンで15分焼く。