

【ヘルシーかぼちゃグラタン】レシピ

【材料 2人分】

冷凍南瓜	150g (1/2袋)
鶏ひき肉	50g
玉葱	50g
しめじ	50g
水	150cc
小麦粉	大さじ2
オリーブオイル	小さじ2
コンソメ	4g
スキムミルク	25g
とろけるチーズ	30g
ドライパセリ	少々



栄養価<1人分>

エネルギー	268kcal	脂質	12.5g
たんぱく質	13.5g	食塩	1.5g

【作り方】

- ① 冷凍南瓜は半解凍して一口大の大きさに切りグラタン皿に入れてラップをかけ電子レンジで加熱する。
- ② 玉ねぎは半分に切り、1cmのスライスにする。
- ③ しめじは石づき部分を切り、バラバラにする。
- ④ フライパンに鶏ひき肉、玉ねぎ、しめじを入れ弱火で炒める。
- ⑤ 鶏ひき肉がパラパラになり玉ねぎとしめじに火が通ったら、オリーブオイル、小麦粉、コンソメを入れ焦げないように炒める。
- ⑥ 小麦粉に火が入ったら、水とスキムミルクを混ぜたものを少しずつ入れていきシチューのとろみぐらいになるまでのばしていく。
- ⑦ ①のグラタン皿に⑥をかけとろけるチーズをのせてドライパセリを散らしオーブントースターまたは魚焼きグリルに入れ焼き目がつけば出来上がり。

体も温まる!



☆ポイント☆

- 鶏ひき肉、スキムミルクを使用し脂質を押さえました。
- バターをオリーブ油に変えて飽和脂肪酸を押さえました。
- 生の南瓜でも出来ますが、手軽に出来るように冷凍南瓜を使用しました。
- 野菜たっぷりあったかヘルシーメニューで寒い冬にぴったりです。