



食改さんのおすすめレシピ

## かぼちゃのグラタン



### 材料（25×17×4cmの容器2つ分）

かぼちゃ	150g（1/8個）
ピザ用チーズ	40g
A { 生クリーム	1/2カップ
牛乳	1/4カップ
バター	10g
塩こしょう	少々

### 作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、厚さ3～4mm、長さ5～6cmに切る。
- ②耐熱容器にバターを薄く塗り、かぼちゃの半量を広げ、チーズ（半量）をのせ、塩こしょうをふる。
- ③②の上に残りのかぼちゃを並べ、Aを合わせて注ぐ。残りのチーズをのせ、塩こしょうをふる。
- ④③にバターの残りを小さくちぎって散らし、オーブントースターで15分程度焼く。

### ポイント

- 冷凍かぼちゃを解凍して使っても◎
- ホワイトソースを作らない時短レシピ。
- 玉ねぎなどを加えれば、さらに野菜量UP！

### 栄養価（容器1つ分）

エネルギー：	419kcal
たんぱく質：	7.9g
脂質	： 34.1g
食塩相当量：	1.0g

