

味平かぼちゃの和風館かけチーズ焼き



材料 (2人前)

味平かぼちゃ … 1/4 個
 豚挽肉 … 60g
 タマネギ … 1/2 個
 バター … 適量
 水 … 2 カップ (400cc)
 合わせ味噌 … 大さじ1 (15g)
 昆布茶 (粉末) … 15g
 片栗粉 … 大さじ1.5 (約 15g)
 マヨネーズ … 大さじ1.5 (約 20g)
 塩 … 適量
 コショウ … 適量

<トッピング>

ベビーリーフ … 適量

<1UP食材>

シュレッドチーズ … 20g

作り方



1. かぼちゃの上のヘタをくり抜き、半分にカットしてタネを取り出します。



2. さらに半分にカットしたかぼちゃ (1/4 個分) をクシ切りにします。



3. 2 を水・合わせ味噌・昆布茶で煮崩れしない程度煮込みます。(約7分間)



4. その間にタマネギを縦に薄くスライスし、豚ひき肉と一緒にバターで炒めます。



5. かぼちゃが煮えたら、崩れないようにザルに移します。
 ※煮汁はソースに使うので取っておきます。



6. 煮汁を4に入れ火にかけます。沸騰したら塩コショウで味を調べ、マヨネーズ入り水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。

「マヨネーズ入り水溶き片栗粉の作り方」

片栗粉とマヨネーズをペースト状になるまでしっかりと混ぜてから、水を適量いれます。



7. 5 のかぼちゃを皿に並べ、6 をかけてベビーリーフを飾ります。



シュレッドチーズをかけオーブントースターで約3分焼きます。

ご飯を食べよう!
 JAグループ石川プレゼント

旬の食材でおかわりしよう!!



JAわくわく
 レシピ