

かぼちゃの味噌グラタン風



材料 (2人分)

所要時間 20分
費用目安 300円前後

かぼちゃ	150g	〈調味料〉	
たまねぎ	40g	有塩バター	10g
しめじ	80g	みそ	小さじ2
ベーコン	30g	黒こしょう	少々
豆乳	200ml		
薄力粉	大さじ2		
粉チーズ	小さじ2		
ピザ用チーズ	10g		

作り方

- ①かぼちゃは薄切りにしてから1口大に、玉ねぎは薄切り、しめじ・ベーコンは一口大に切る。
- ②かぼちゃは2分間、電子レンジで加熱する。
- ③熱したフライパンにバターに玉ねぎ・ベーコン・しめじを入れ中火で炒め、しんなりしてきたらかぼちゃも炒める。
- ④③に薄力粉を振り入れて、混ぜて馴染ませる。
- ⑤薄力粉が馴染んだらみそを溶いた豆乳を加え、とろみが出るまで加熱し黒こしょうを加える。
- ⑥火を止めてオーブン対応の耐熱器に⑤を盛りピザ用チーズ・粉チーズを乗せてトースターで5分加熱したら完成！

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 305kcal

脂質 17.1g

食物繊維 5.3g

食塩相当量 1.5g

冬が旬の野菜で美味しく食物繊維がとれるレシピです♪

食物繊維がたっぷりとれるだけでなく、腸によい働きをしてくれる発酵食品である味噌も入っているので今話題の腸活にピッタリなレシピになっています！

サラダと一緒に食べるとさらに◎