

第 13 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1267

メニュー名

かぼちゃの丸ごとグラタン



学校名/氏名

長野県上田千曲高等学校

2 年

S・Y

PR 文

おばあちゃんが大好きなミニカボチャで丸ごとグラタンを作りました。お正月におばあちゃんに会って話をしている時に作ろうと思いました。また、普通のグラタンではなく、少し変わった味のものを作りたいと思い、かつお節や麵つゆを使ったりなど、和風になっているのもポイントです！

調理時間

60 分

材料

ミニカボチャ (2 個)
玉ねぎ(2 分の 1 個)
ベーコン(40g)
しめじ(30g)
バター(20g)
小麦粉(大さじ 2)
牛乳(100ml)
麵つゆ(30ml)
塩(適量)
胡椒(適量)
かつお節(10g)
ミックスチーズ (50g)
パセリ(3g)

作り方

- ①カボチャを濡れたキッチンペーパーで包み、レンジで 5、6 分加熱する。
- ②上の部分を切って、種・わた・身を取り除く。
(身は取っておく)
- ③玉ねぎを薄切り、ベーコンを 1cm 幅に切る。
しめじは小房に分ける。
- ④フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ・ベーコン・しめじを入れて炒める。
- ⑤小麦粉を入れてさらに炒める。
- ⑥牛乳を入れてとろとろになるまで火にかける。
- ⑦⑥にカボチャの身と麵つゆを入れて火にかけ、塩胡椒で味を調える。
- ⑧カボチャの器に⑦を入れ、かつお節→チーズの順にかける。
- ⑨オーブンで焼き色がつくまで焼く。
- ⑩パセリを散らして完成。

