

# 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

RY1200

メニュー名

## バターナッツかぼちゃの豆乳グラタン



学校名/氏名

武蔵野東高等専修学校	1 年
R.T	

PR 文

ビタミンカラーで元気をチャージ。  
友人に貰ったバターナッツかぼちゃと家庭菜園で収穫した小松菜を使ってビタミンたっぷり。寒い時に身体も心も温まるグラタンを作りました。  
家族や先生、友達等いつも僕をサポートしてくれる人達に元気になってもらいたい。  
感謝の気持ちを届けたいです。

調理時間

60 分

材料	作り方
バターナッツかぼちゃ 1 個	① オーブンを 200° に予熱しておく。 ② バターナッツかぼちゃを半分に切り、スプーンで種とワタを取り除く。 ③ ラップで包み 600 ワットのレンジで 2 分半加熱し、実の部分をくり抜く。 ④ 玉ねぎを薄切りにしてベーコンは千切りにする。 ⑤ 鍋にバターを入れ中火で加熱し、溶けたらくり抜いたかぼちゃの実と④を入れて炒める。 ⑥ 玉ねぎがしんなりしたらゆがいた小松菜を加えてそこに薄力粉を混ぜて炒める。 ⑦ 全体がなじんだら豆乳を 3 回に分けて入れ、木べらで混ぜる。 ⑧ ダマが無くなりなめらかになったら塩・黒こしょうで味をととのえ、火からおろす。 ⑨ くり抜いたバターナッツかぼちゃのうつわに⑦を入れ、ピザ用チーズとパン粉をのせる。 ⑩ クッキングシートを敷いた天板にのせ、200 度のオーブンで 15 分程焼く。 11 うつわに盛りつけパセリを散らし、フランスパンを添える。
玉ねぎ 1/4 個	
小松菜 1/8 束	
有塩バター 30 グラ	
ム 30 グラ	
薄力粉 300 ミリ	
豆乳 リットル	
塩 少々	
黒こしょう 少々	
ベーコン 50 グラ	
ム 50 グ	
ピザ用チーズ ラム	
パン粉 大さじ 1	
乾燥パセリ 適量	
フランスパン 4 切れ	