

ぼっちゃんかぼちゃの焼きグラタン

ほうれんそうを使っているので、子どものおやつや朝食におすすめです♪

【材料 (小さいカップ7個分)】

- ・ぼっちゃんかぼちゃ (8~10 cm) 1個
- ・にんじん 20g
- ・マカロニ 20g
- ・魚肉ソーセージ 40g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 30g

【付け合わせ】

- ・レタス 適量
- ・ミックスベジタブル 適量



1人分の栄養価

エネルギー量 265kcal

食塩相当量 0.9g

【作り方】

- ① かぼちゃは横半分に中身をくりぬき、やわらかくなるまで電子レンジで加熱する。(600W 5分程度)。
- ② ①でくりぬいたかぼちゃは電子レンジで加熱する。にんじんはみじん切りにして電子レンジで加熱、魚肉ソーセージは半月切り、マカロニは茹でて水気を切っておく。
- ③ ②とマヨネーズを和え、マカロニサラダを作る。
- ④ ①のかぼちゃに②のサラダを詰め、チーズを散らす。チーズに焼き色がつく程度焼き、完成。

【食生活改善推進員より】

- ・かぼちゃを器にし、マカロニサラダを詰めました。チーズとの相性もぴったり!
クリスマスメニューにもおすすめです♪

— かぼちゃ —

12月22日の冬至には、無病息災を祈りかぼちゃを食べる風習があります。
かぼちゃには体内でビタミンAに変換されるβカロテンが豊富に含まれており、皮膚や粘膜の健康を保働きにより免疫力アップが期待できます。