

丸ごと! 坊ちゃんかぼちゃ グラタン



作り方

- ① かぼちゃをよく洗ってラップをして5分弱
加熱したら、フタになる部分を切り
種を取り除く。
- ② フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、ベーコン
しめじを炒め、塩、こしょうで調味し
小麦粉を全体に混ぜ、豆乳を少しづつ加える。
- ③ ①の中に②を詰め、上にチーズ、パン粉を
ふりかけトースターでこんがり焼いて出来上がり。

かぼちゃの大きさに
よって加熱時間を調整
して下さい。加熱しすぎると
やわらかくなりすぎで
害になってしまいます...

材料

坊ちゃんかぼちゃ --- 1コ
玉ねぎ --- 1/2
しめじ --- 1/4
ベーコン --- 35g

小麦粉 --- 大1
無調整豆乳 --- 80cc
塩、こしょう --- 適量
バター --- 8g

パン粉 --- 適量
チーズ --- 適量