

# かぼちゃのスコープコロッセ



## 作り方

- ①かぼちゃを一口大に切って耐熱皿に入れ、500Wのレンジで約5分加熱する。熱いうちにフォークでつぶす。
- ②粗みじん切りした玉ねぎ、ミックスベジタブルをさっと茹でて水気を切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を炒め、ひき肉と(A)を加えてさらに炒める。
- ④①と③を合わせて混ぜ、耐熱皿に盛る。チーズ、パン粉をかけてトースターで焼き色がつくまで焼く。パセリを振ったら完成！

## 栄養価(1人分)

エネルギー	285 kcal
水分	102 g
たんぱく質	13.5 g
カリウム	402 mg
リン	179 mg
食塩	1.7 g

## 材料(2人分)

かぼちゃ	80g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	70g
ミックスベジタブル	40g
オリーブ油	12g(大さじ1)
しょうゆ	10g(小さじ2)
砂糖	3g(小さじ1)
塩	1g
チーズ	20g
パン粉	4g(小さじ4)
パセリ	お好みで

A



## ★ポイント★

かぼちゃはカリウムが多いので、量は少な目にしましょう。カリウムが少な目の野菜と組み合わせることで、旬のかぼちゃを楽しめるメニューとなっています♪

