

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♪

