



入賞

[アマチュア部門]

丸ごとカボチャ

糸魚川市 松木 成子

●作り方

- ①カボチャは上部を切り、種とわたをスプーンでくり抜いて除く。
- ②なす、エリンギ、青じそを小さめの細目に切る。
- ③ひき肉を炒め、火がとおったら、なす、エリンギを入れ炒める。
- ④カボチャに③をつめる。
- ⑤カボチャをラップでゆるめに包み、電子レンジで5分加熱する。
竹ぐしが通ったらよい。
- ⑥カボチャを取り出し、カボチャの上にスライスチーズをのせ、電子レンジで30秒加熱する。卓上で切り分けていただく。

●材料／4人分

カボチャ(ぼっちゃんカボチャ)
……………小1個
なす……………中1個
エリンギ……………30g
ひき肉……………80g
青じそ……………5枚

a[みそ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
スライスチーズ…1枚

栄養価 (1人分)

エネルギー	122kcal	炭水化物	15.9g
たんぱく質	6.5g	食塩相当量	0.6g
脂質	3.7g		