



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
みそ	.....	大さじ1
a 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  
たんぱく質 6.5g  
脂質 3.7g  
炭水化物 15.9g  
食塩相当量 0.6g