

ほうれん草



葉の緑が濃く鮮やかで、厚みがあるものを選びましょう。根の付け根部分がふっくらとしているの方が甘味があります。乾燥に弱いので濡れた新聞紙などで包み、袋に入れて冷蔵庫の野菜庫で保存しましょう。



お料理ママさん

使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

ほうれん草とかぼちゃのミートグラタン

調理時間
約20分

1人分
375kcal

ほうれん草とかぼちゃのミートグラタン

調理時間
約20分

1人分
375kcal

【材料/3人分】

合いびき肉	150g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
サラダ油	大さじ1
カゴメ 基本のトマトソース(295g)	1缶
トマトケチャップ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
ほうれん草	1束
かぼちゃ	400~500g
ピザ用チーズ	50g

【作り方】

- ①ほうれん草は塩ゆでし、3~4cm幅に切る。かぼちゃは電子レンジで8~10分加熱しフォークなどでつぶしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、塩・こしょうをふったひき肉をパラパラになるまで炒める。
- ③「カゴメ 基本のトマトソース」、トマトケチャップ、しょうゆを加え、軽く煮る。
- ④耐熱皿にかぼちゃ、③の順に敷き詰め、上にほうれん草、チーズをちらす。トースターでチーズが溶けるまで焼いたら出来上がり。