

チカラ

かぼちゃの力



β-カロテン、ビタミンC、食物繊維を多く含みます。β-カロテンは実より皮に多く含まれ、抗酸化作用や免疫機能を強める効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



かぼちゃとほうれん草の顔デコグラタン

調理時間
40分

1人分
505kcal

かぼちゃとほうれん草の顔デコグラタン

調理時間

40分

1人分

505kcal

【材料/4人前】

| | |
|-------------------------------------|------------|
| ハウス マカロニグラタンクイックアップ 〈ホワイトソース4皿分〉 | 1箱(160g) |
| 鶏肉(もも) | 150g |
| 玉ねぎ | 小1個(150g) |
| かぼちゃ | 1/4個(250g) |
| ほうれん草 | 1/2束(100g) |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 水 | 400ml |
| 牛乳 | 400ml |
| 溶けるチーズ | 100g |
| レッドチェダーチーズ | 50g |

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草はゆでて3~4cm長さに切っておく。
- ②かぼちゃは種をとり、耐熱皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで約4~5分柔らかくなるまで加熱します。飾り用の目と鼻、口の部分を切り取り、残りの部分は1cm角に切っておく。
- ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、鶏肉と玉ねぎを焦がさないように炒める。
- ④いったん火を止め、「ハウス マカロニグラタンクイックアップ(ソースミックス)」、水、牛乳の順に入れてよく混ぜる。「ハウス マカロニグラタンクイックアップ(マカロニ)」を加えて中火にかけ、かき混ぜながら煮る。沸騰したら火を弱めて、さらにかき混ぜながら約3分煮る。
- ⑤かぼちゃ、ほうれん草を加えて混ぜ、耐熱皿に移す。溶けるチーズをのせ、縞模様になるように薄く切ったレッドチェダーチーズをのせる。
- ⑥②のかぼちゃの皮で作った目、鼻、口をのせ、オーブントースターで約7~8分焼く。