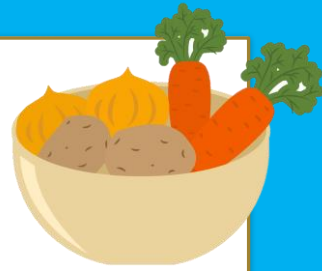




# 給食レシピ かぼちゃのオーブン焼き



## 《 材料(4人分) 》

耐熱用容器……………5こ  
かぼちゃ……………450g  
塩・こしょう……………適量  
サラダ油……………小さじ1  
玉ねぎ……………100g  
とりひき肉……………50g  
酒……………小さじ2  
みりん……………小さじ1  
薄口しょうゆ……………小さじ3  
バター……………5g  
ピザ用チーズ……………50g  
パセリ……………ひと茎

## 《 作り方 》

1. かぼちゃは蒸して、塩、こしょうをふる。
2. ひき肉、玉ねぎを炒めて酒、みりん、薄口しょうゆで味付ける。(※ひき肉はウイナーやツナなどでもお好みで)
3. 1と2を合わせて容器につめ、パセリをふる。
4. チーズをふりかけて焼く  
200℃ 6～7分

