



②カボチャのオーブン焼き

③バターナッツカボチャのスープ

② カボチャのオーブン焼き

材料

2~3人分

- カボチャ……………小さめ1/2個
- サラダ油……………小さじ1
- 塩こしょう……………少々

フィリング

- 玉ねぎ(みじん切り)……………100g
- パプリカ(赤)……………1/4個
- 合いびき肉……………150g

- A
- ウスターソース……………大さじ1
 - カレー粉……………小さじ2

作り方

- ①カボチャは安定させるために底の部分を少し切り落とし、スプーンで種とわたを取り出す。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、フィリングを炒める。ひき肉の色が変わったらAを加えて炒め合わせ、塩こしょうで味を調える。
- ③①に②を詰める
- ④クッキングシートを敷いた天板の上に③をのせ、190度に予熱したオーブンで20~30分焼く。(カボチャの大きさによって焼き時間は調節する)
- ⑤チーズをのせ、溶けるまで少しオーブンで焼いたらできあがり。時間が経って温めなおすときはオーブンやグリルで温めるのがおすすめです。

③ バターナッツカボチャのスープ

材料

2~3人分

- バターナッツカボチャ……………1個
- 玉ねぎ……………150g
- バター……………15g
- 水……………250ml
- コンソメ……………1個
- 醤油……………小さじ1/2
- 牛乳……………300ml
- 砂糖……………適量(カボチャが甘ければ不要)
- クルトン……………適量

作り方

- ①カボチャは皮が硬いので、ラップで包みレンジで温めてから皮をむく。種を取り、一口大に切っておく。玉ねぎは薄切りにしておく。
- ②鍋にバターを入れて玉ねぎがしんなりするまで中火で炒める。
- ③②に①・水・コンソメ・醤油を入れて、中火~中弱火でカボチャがやわらかくなるまで煮る。
- ④③をハンドブレンダーでペースト状にする。(ミキサーか裏ごしでも可)
- ⑤④に牛乳を入れ、お好みの濃度に調節する。
- ⑥お好みでクルトン・オリーブオイル・生クリーム・パセリのみじん切りなどを飾ったらできあがり。