

かぼちゃのクリーミーグラタン

参考原価210.7 円

優しい甘みのパンプキンサラダをベースに、鶏挽肉、ホワイトソースを組み合わせたクリーミーなグラタンに仕上げました。ケチャップをくもの巣のようにトッピングしてハロウィンらしくー工夫しました。



材料(1人分)					調理方法	切り方	重量	配合	作り方
○ パンプキンサラダ							150 g		①鶏ひき肉と玉ねぎは合わせて塩・胡椒でソテーしておく。 ②器にパンプキンサラダを盛り、①、ホワイトソース、乾燥パン粉を盛り、200℃オーブンで10分程度焼成する。 ③焼成後、ケチャップを線引きし、ブラックペッパー、パセリをかける。
鶏ひき肉							30 g		
玉ねぎ						みじん切り	15 g		
ホワイトソース							60 g		
乾燥パン粉							適量		
【トッピング】									
トマトケチャップ							15 g		
ブラックペッパー(粗挽き)							少々		
パセリ(乾燥)							少々		