

料理名：まるごとかぼちゃグラタン



かぼちゃ	350 g (1 個)	じゃがいも	1/2 個
トマトソース	100 g	ブロッコリー	15 g
牛ひき肉	50 g	マカロニ	15 g
玉ねぎ	1/4 個	ピザ用チーズ	30 g
ニンニク	1/2 かけ		

作り方

- ①かぼちゃの上を切り種をとり、600W で 6 分温める。
- ②フライパンにみじん切りにしたニンニクをいため色が少しかわったらみじん切りにした玉ねぎを入れる。
- ③じゃがいもとブロッコリーは食べやすい大きさに切りゆでておく。
- ④ ②に牛ひき肉を入れいため③とトマトソースを加え少しにする。
- ⑤ ①のかぼちゃに④を加え上にチーズをのせチーズが少しこげたら完

