



かぼちゃの甘みを生かした  
具だくさんなグラタン。  
クリームチーズで減塩に!

## 野菜たっぷりかぼちゃグラタン

(レシピ考案:山形県立東高等学校 2年 枝松 美花さん 中村 莉子さん)

### 材料(4人分)

かぼちゃ…350g  
さつまいも…100g  
ブロッコリー…130g  
玉ねぎ…200g  
マッシュルーム…70g  
しめじ…100g  
鶏むね肉…240g  
オリーブ油…8g(小さじ2)  
薄力粉…45g  
牛乳…400ml  
塩…少々  
こしょう…少々  
クリームチーズ…60g  
とろけるチーズ…2枚

### 作り方

- 1 かぼちゃは飾り用に5mm厚さの薄切りを8枚とり、残りを一口大に切る。さつまいもも一口大に切り、それぞれレンジで4分程加熱する。
- 2 ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- 3 玉ねぎ、マッシュルームは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐし、鶏肉は一口大に切る。フライパンにオリーブ油をひいて炒める。
- 4 3に薄力粉を入れて炒め、牛乳でのばす。塩・こしょうで味をととのえる。
- 5 4に一口大に切ったかぼちゃとブロッコリーを入れて混ぜ、器に盛る。
- 6 1cm角に切ったクリームチーズを散らし、とろけるチーズと飾り用のかぼちゃ、さつまいもをのせる。200℃に熱したオーブン(トースターでも可)で10分程焼く。

### 栄養価

エネルギー 405kcal たんぱく質 25.4g 脂質 17.3g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 0.7g