



☆おやこ料理教室レシピ(10.06)



こんだてのおなまえ	ざいりょうのおなまえ	ぶんりょう	つくりかた
かぼちゃのグラタン (3~4人分)	かぼちゃ(1/4個) 玉ねぎ(中 1/2個) ベーコン ブロccoli マカロニ(乾) バター 牛乳(2カップ) 薄力粉 コンソメ 塩・こしょう とろけるチーズ パセリ パン粉	400g 100g 50g 適量 40g 10g×2 400cc 大さじ2 1個 少々 適量 お好み お好み	① かぼちゃはひと口サイズにカットし、加熱して熱いうちにつぶします。(茹でてでもレンジでも◎) ② 玉ねぎはうすくスライスします。ベーコンも食べやすい大きさに切ります。 ③ ブロccoliは小房にわけて塩ゆでします。 ④ マカロニはゆでておきます。 ⑤ お鍋を中弱火にかけ、バター10グラムを入れたら玉ねぎをすきとおるくらい炒め、ベーコンを加えます。残りのバターを加えて、全体的に混ぜたら、少しずつ小麦粉を加えてダマにならないように炒め、牛乳を2回にわけて加え、コンソメ、塩こしょうで味付けします。 ⑥ ⑤に①と④を加え、混ぜたら耐熱容器に流し込み、ブロccoliをちらし、チーズをかけ(お好みでパン粉やパセリもどうぞ♪) 210度のオーブンで焼き色がつくまで加熱します。(オーブンの機種にもよりますが、8分くらい~)
かぼちゃのスコーン (5~6個)	かぼちゃ(皮むき) ●薄力粉 ●ベーキングパウダー ●砂糖 ●塩 オリーブオイル ヨーグルト 卵	100グラム 150グラム 小さじ1 大さじ1 ひとつまみ 大さじ1 大さじ2 1/2個	☆オーブンを210度に余熱し始めます☆ ① かぼちゃはレンジで加熱して、熱いうちにつぶします ② ビニール袋に●の材料を入れて、口を閉じてよく振ります。 ③ ②を大き目のボウルに移したらオリーブオイルを加えて、手で粉をこすり合わせながらパン粉のようになるまで混ぜます。 ④ ③にヨーグルト、溶き卵を入れてさっくりと混ぜ、最後に①を加えてひとまとめにします。 ⑤ 打ち粉(分量外)をした台の上に④を置いて、手で丸型を作って、オーブンシートを敷いた天板に並べていきます。 ⑥ ⑤を10分~12分程度焼き上げていきます。



※バターは10gではなく、使いやすい個包装を使っても良いですよ♪

て
手も^{あら}しっかり洗いましょうね!!



沖縄市役所 市民健康課

098-939-1212(内 2242)