

# 土からキッチン～『バターナッツかぼちゃグラタン』～健腸レシピ

2021年10月28日

みなさん、おはようございます！今日は朝からブログ更新しております😊

昨日公開している、いろや農園さまが作られた「バターナッツかぼちゃ」を使ったレシピをご紹介します。

いろや農園さまのInstagramでも美味しそうなスープをご紹介されていました！肌寒い季節、かぼちゃスープ美味しいですよ～。

バターナッツかぼちゃは通常のかぼちゃとは違って、名前のとおりナッツ🥜のような形をしています。南アメリカ原産でバターのようなコクとナッツのような風味をもっています！皮が薄くて切りやすいので、とてもお料理しやすいですよ♥

かぼちゃは血行を促進し体を温める野菜です。胃腸の活性化、消化促進、気を補い免疫力を高めることが期待できます。かぼちゃが美味しい季節です🍂 スープにサラダにソテーに煮込みと色々な用途で使えますね。

今日紹介のグラタンもポピュラーなレシピですが、鍋やフライパンは使わず、レンジだけで出来る簡単・時短料理です。ホワイトソースを作る手間もないので、ハロウィン🎃パーティの1品にいかがでしょうか😊

ぜひお試しください！

## 【材料】

バターナッツかぼちゃ 1個

玉ねぎ 1/4個

ウインナー 2本

小麦粉 大さじ1

牛乳 100ml

コンソメ 小さじ1/2

バター 10g

とろけるチーズ 適量

パセリ 適量



## 【作り方】

①バターナッツかぼちゃは半分に切り、種の部分を取り除いたら、ラップをして600Wのレンジで5分加熱する。※かぼちゃの中身が少し柔らかくなるくらい

②玉ねぎは薄切りに、ウインナーは食べやすい大きさに切る。

③①を取り出し、スプーンなどで中の身をくり抜き②と合わせて耐熱容器に入れる。



④③に小麦粉、バター、牛乳、コンソメを入れ軽く混ぜ合わせたらラップをしてレンジで2分30秒加熱し、一度取り出し全体を混ぜ合わせ、さらに2分30秒加熱する。とりだしたらまた軽く混ぜる。

⑤④を①でくり抜いた皮に戻し入れ、上にとろけるチーズをのせてトースターで焦げ目がつく程度に焼く。



⑥取り出してパセリを散らせば出来上がり！甘くてとろ～り熱々美味しいですよ😊

