

メグビー

レシピ



カボチャグラタン

ポイント

ホワイトソースの小麦粉のかわりに、メグビープロを使うことで、良質タンパクの補完に繋がります。
「冬至にカボチャを食べると風邪をひかない」といわれるように、カボチャには、β - カロテン、ビタミンC、E、B1、B2、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

タンパク質
23g



※坊ちゃんカボチャを使用しています。

材料
1人分

カボチャ.....50g
玉ネギ.....1/6個
マッシュルーム.....2個
ベーコン.....1枚
メグビープロ.....20g
バター.....10g
牛乳.....200cc
塩、こしょう.....少々
ピザ用チーズ.....適量
パセリ.....適量

作り方

- 1 カボチャは、種とワタを取り除き、一口大に切る。耐熱容器に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジで3～4分やわらかくなるまで加熱する。
- 2 玉ネギは薄切りにし、マッシュルームは石づきを切り落とし、半分に切る。
ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 フライパンでバターを熱し、玉ネギ、ベーコン、マッシュルームを炒める。
玉ネギがしんなりしたらメグビープロを加え、約1分炒める。
牛乳を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
牛乳を全て加えたら、カボチャを加え、塩、こしょうで調味する。
- 4 耐熱容器に3を入れ、ピザ用チーズをのせ、オーブンでチーズに焼き色がつくまで焼く。パセリを散らす。

★1人分の栄養価

エネルギー 412kcal
タンパク質 23g
脂質 27g
炭水化物 19g
食塩相当量 1g