



【かぼちゃの豆腐ソースグラタン】



材料(2 人分)	分量
冷凍かぼちゃ	6 ～ 8 切れ (約 250g)
木綿豆腐	100g
味噌	大さじ 1/2
顆粒コンソメ	小さじ 1
ナツメグ	少々
黒こしょう	少々
牛乳	大さじ 1
粉チーズ	お好みで
パセリ (あれば)	少々
オリーブ油	少々

作り方

- 鍋に、冷凍かぼちゃと鍋底から 1 cm 位の高さの水を入れ、火が通るまで蒸し茹でにする。火が通る前に水が無くなったら、その都度足す。
(電子レンジで加熱でも OK)
- ボウルに軽く水気を拭いた豆腐を入れて、泡立て器でクリーム状になるまですりつぶす。
- 2 に味噌、コンソメ、ナツメグ、黒こしょうを入れよく混ぜあわせ、牛乳でクリームの硬さを調整する。
- 耐熱皿に薄くオリーブ油をぬり、かぼちゃを並べた上に豆腐ソースをかけ、粉チーズを振ってオーブントースターで軽く焼き目をつける。
(5 ～ 10 分程度)
- 焼きあがったら、みじん切りにしたパセリを散らす。

