

かぼちゃ南蛮

材料

かぼちゃ
片栗粉
サラダ油
しょうゆ
酢
砂糖

分量

1／4個
適量
大さじ3
大さじ2
大さじ2
大さじ1



鏡野町有線テレビHPで
レシピを公開中!



かぼちゃ南蛮

1. ワタを取り、一口大に切り 洗い、
ラップをして電子レンジ(600W)で3～4分加熱する
2. やわらかくなったら、片栗粉をまぶして
油を敷いたフライパンで表面に焼き色をつける
3. 最後に調味料をすべて入れて
焦げないように全体に調味料を絡める

レシピはこちらから



坊ちゃんかぼちゃのグラタン

材料

分量 2個分

坊ちゃんかぼちゃ	2個
むきエビ	100g
タマネギ	50g
サラダ油	大さじ1
ピザ用チーズ	50g

ホワイトソース

薄力粉	大さじ2
バター	20g
牛乳	200ml
砂糖	小さじ1
コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1／4



坊ちゃんかぼちゃのグラタン

1. 洗って丸ごとラップをして電子レンジで5分加熱
種とワタを取り、ラップをして電子レンジで3分ほど加熱
かぼちゃがやわらかくなるまで加熱する
2. タマネギを細切りにして、エビと一緒に炒め、
エビの色が変わったら一旦取り出す
3. バターと薄力粉を加えてしっかりと混ぜ、
牛乳を少しずつ加え、クリーム状になるまで煮込む



坊ちゃんかぼちゃのグラタン

4. タマネギ、エビ、調味料を加えて味を整え、
かぼちゃにホワイトソースを入れて
ピザ用チーズを乗せてトースターで焼き色がつくまで
6分ほど加熱して完成

鏡野町有線テレビHPで
レシピを公開中!

