

🍴 | かぼちゃの肉詰め

■材料■

小ぶりのかぼちゃ・・・1個
合挽き肉・・・250g
たまねぎ・・・1/2個
卵・・・1個
塩・胡椒・・・適宜
ナツメグ・パン粉・・・適宜
チーズ・・・適宜
ホワイトソース（お好みで）



①よく洗ったかぼちゃの上の部分
を水平に切り落とし
スプーンで種とわたをくり抜く



②挽肉・たまねぎのみじん切り・
卵・塩・胡椒・ナツメグ・
パン粉を良く混ぜる



③かぼちゃの中に肉種を
しっかり詰めていく



③250度くらいの石窯で30分
ほど焼く 最初の20分はアルミ
フォイルをかぶせて焦げないように
注意する 中まで火が通ったら
チーズを載せ焦げ目をつける



⑤かぼちゃごと切り分けて
お好みでホワイトソースを
かけてどうぞ

- memo -

.....
.....
.....
.....
.....
.....

! Point

- ・石窯の遠赤外線効果でゆっくり加熱することで かぼちゃの甘みを引き出す
- ・ついでにパプリカにも肉詰め ジューシーで美味
- ・肉種にカレーパウダーを混ぜてもOK