



豆乳ソースの ホクホクかぼちゃグラタン

野村みゆき様

3



【材料および分量】

かぼちゃ・・・1/4個(400g) 玉ねぎ・・・1/2個(100g)
 ノンオイルツナ缶・・・1缶(70g) 豆乳(成分無調整豆乳)・・・(100ml)
 白味噌・・・大さじ1 顆粒コンソメ・・・小さじ2 粉チーズ・・・大さじ2

【作り方】

- 1・・・かぼちゃは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2・・・耐熱容器に、1を入れラップをかけレンジで5分位加熱して、かぼちゃと玉ねぎに火を通す。
- 3・・・ボールに、汁気を切ったツナ缶・豆乳・白味噌・顆粒コンソメを入れ良く混ぜソースを作る。
- 4・・・2のかぼちゃをフォークなどで粗く潰した後、3のソースを上からかけ、粉チーズをまんべんなく振りかけたら、オーブントースターで10分ほど焼いて、焼き色が付いたら完成。

【アピールポイント】

レンジとオーブントースターで簡単に作れるグラタンです。
 生クリームやバターを使わず、豆乳・白味噌・ツナ缶で仕上げたソースがヘルシーでコクもあり、かぼちゃとマッチしています。お子様からご年配の方まで楽しめる美味しさ!

審査員のコメント

野村様のご家族が、にこにこかぼちゃグラタンを食べていらっしゃる様子が目に浮かびました。まさに、美味しいものは“幸せづくり”ですね。