

ハロウィンにお腹いっぱい食べよう!

かぼちゃのクリームスパゲッティグラタン



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

スパゲッティの別茹でなしでお手軽に♪
具材の量が多いので、大きめのフライパンで作るのが
おすすめです。

材料(3~4人前)

スパゲッティ(乾麺).....200g	薄力粉.....大さじ4
かぼちゃ.....1/4個(約300g)	コンソメ(顆粒)・・大さじ1
玉ねぎ.....1個	A 塩.....少々
ベーコン.....40g	ブラックペッパー.....少々
バター.....20g	ピザ用チーズ.....30g
水.....600ml	パセリ.....適量
牛乳.....500ml	

- 1 かぼちゃは種とワタを取り1cmの厚さに切る。
玉ねぎは薄切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- 3 かぼちゃを加え、さっと炒めたら水を加える。
沸いたら半分に折ったスパゲッティを入れ、
時々混ぜながら煮る。
- 4 茹で上がりの1分前になったら火を弱め、薄力粉を加えて
混ぜる。
全体に行き渡ったら中火にし、牛乳を少しずつ加えながら
混ぜ、とろみが付いたらAを加える。
- 5 耐熱皿に盛りチーズをかけ、トースターまたはオーブンで
焼き目が付くまで焼く。仕上げにパセリをかける。