



食品ロス削減量
一人前あたり



あれ?

かぼちゃどこいった??

【材料（5人分）】

〈グラタン〉

かぼちゃ	2個	小麦粉	35 g
玉ねぎ	3/4個	牛乳	適量
ベーコン	40 g	チーズ	100 g
アスパラガス	1本	塩こしょう	適量
バター	30 g	マカロニ	30~40g

【作り方】

〈グラタン〉

- 1.かぼちゃの上部を切り、種をくり抜く。
- 2.かぼちゃにラップをし、500Wで10分加熱する。
- 3.かぼちゃが柔らかくなったら皮ギリギリまで身をくり抜く。
- 4.くり抜いた種を洗って、切り込みを入れてレンジで少し温める。
- 5.温め終わったら皮をむき、フライパンで塩と種を煎る。
- 6.ベーコン、玉ねぎ、アスパラガスを切り、マカロニを茹でる。
- 7.フライパンにバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎ、アスパラガスの順に炒める。
- 8.火が通ったら小麦粉を入れ、1分ほど炒める。

つづく



あれ？

かぼちゃどこいった??

【作り方（つづき）】

- 9.火を止めて牛乳を3回ほどに分けて入れる。
- 10.とろみがついたら、くり抜いたかぼちゃの身（かぼちゃの身はスープ用に少し残しておく）、マカロニを加えてさらに煮込む。
- 11.塩こしょうで味つけする。
- 12.身をくり抜いたかぼちゃの器にホワイトソースを入れ、上にチーズをかけて、200°Cのオーブンで10分ほど焼く。
- 13.お好みで種をトッピングする。

つづく



あれ?

かぼちゃどこいった??

【材料（5人分）】

〈スープ〉

グラタンに使わず		バター	10g
残ったかぼちゃの身	適量	コンソメ	1個
小麦粉	小さじ2	玉ねぎ	1/4個
牛乳	300ml	塩こしょう	適量

【作り方】

〈スープ〉

- 1.残ったかぼちゃの身をつぶして小麦粉と混ぜ合わせる。
- 2.牛乳を加え、火にかける。
- 3.温まったら、バター・コンソメ・塩こしょうを入れる。
- 4.玉ねぎを小さく切って、別鍋で軽く茹でる。
- 5.茹でた玉ねぎをスープに入れて混ぜる。
- 6.お好みで種をトッピングする。

Point!

かぼちゃを1つ丸々活用!