



食品ロス削減量  
一人前あたり



# かぼちゃグラタン

## 【材料（4人分）】

かぼちゃ	1/4個	粉チーズ	適量
玉ねぎ	1個	サラダ油	適量
にんじん	1/2本	小麦粉	30g
ブロッコリー	1/2株	バター	30g
ウインナー	6本	牛乳	400ml
ピザ用チーズ	適量		

## 【作り方】

### A食材をカット

1. にんじんの皮を剥き1口サイズに切り、皮は捨てずに残しておく。
2. ブロッコリーは、茎の分厚い皮を剥いて中の部分を1口サイズに切る。
3. ソーセージは輪切りにする。
4. 玉ねぎは皮を剥いてくし切りにする。

### Bかぼちゃの調理

1. 耐熱容器にかぼちゃを入れてラップをし、電子レンジで4分温める。
2. かぼちゃのワタと種を取り除き、別に置いておく。
3. かぼちゃを1口サイズに切る。
4. かぼちゃの種についたワタを洗い落とし、キッチンペーパーで水気を取った後、細かく刻む。
5. サラダ油を多めに入れたフライパンにかぼちゃの種を入れ、少し焦げ目がつくまで炒めたら油をきり、塩をまぶして混ぜる。

つづく



# かぼちゃグラタン

## 【作り方 (つづき)】

### Cグラタンソース作り

1. バターと小麦粉をフライパンに入れ、粉っぽさがなくなるまで弱火で混ぜる。
2. 牛乳を少しずつ足しながら浮いてくるダマをつぶすように混ぜ、とろみがつくまで混ぜながら火を通す。

### D仕上げ

1. Aで切った食材をCのフライパンに入れて混ぜ合わせる。
2. グラタン皿に1の具材を移し、にんじんの皮、かぼちゃの種、かぼちゃのワタ、ピザ用チーズ、粉チーズをのせて200～250℃で予熱したオーブンに入れて様子を見ながら10～12分焼く。

## Point!

ブロッコリー、にんじん、かぼちゃなどの  
普段捨ててしまうところをしっかり使い、  
ごみをなるべく出さないように！