

かぼちゃとひき肉の蒸し焼き

おからが入ってふわっとした口当たり



材料(4人分)

合い挽き肉	200g
かぼちゃ	1/2 個
おから	100g
なたね油	大さじ 2
玉ねぎ	1/2 個
トマトケチャップ	大さじ 3
塩 こしょう	少々
なたね油(塗り用)	少々

作り方

- 1 かぼちゃは種をとり、くし形に切り、レンジ 600W で 5 分加熱する。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 フライパンになたね油を熱し、2 の玉ねぎ、塩少々を炒める。
- 4 3 の玉ねぎがしんなりしたら、合い挽き肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、おからを加え更に炒め、トマトケチャップで調味する。
- 5 耐熱容器になたね油を塗り、1 のかぼちゃと 4 の肉種を交互に重ねる。上部にかぼちゃを飾り、190 度に温めたオーブンで 20-30 分焼く。