

かぼちゃのスプーンコロッセ

揚げないコロッセ、スプーンですくっていただきます



材料（4人分）

合挽きミンチ	100g
かぼちゃ	450g-500g
玉ねぎ	1/2 個
塩	小さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1
豆乳	100ml
米粉	大さじ 1
くるみ	適量

作り方

- 1 かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に入れ 6~7 分程度やわらかくなるまで加熱する。加熱後皮をとりフォークなどで潰しておく。くるみを刻んでおく。耐熱容器にオリーブオイルを薄く塗っておく。オーブンは 250℃で余熱にしておく。
- 2 玉ねぎは、みじん切りにする。
- 3 フライパンに、オリーブオイルを入れて弱火で熱し、玉ねぎと塩を入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、合挽き肉を入れて火が通るまで炒める。
- 4 別の耐熱容器に豆乳と米粉を入れ良く混ぜる。600w のレンジで 30 秒加熱する。レンジから取り出し、良く混ぜる。再びレンジで 30 秒加熱する。取り出して、再度良く混ぜ、最後にレンジで 30 秒加熱し、取り出して混ぜとろりとなめらかなソースを作る。
- 5 潰したカボチャに 3 の炒めた玉ねぎと合い挽き肉、4 のソースを加え混ぜる。塩、こしょうで調味する。
- 6 耐熱皿に 5 を入れて平らにする。刻んだくるみをふり、トースターなどで軽く焦げ目がつくまで焼く。