

## 10/8 (金) かぼちゃとさつまいもの簡単グラタンと離乳食 (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

## &lt;簡単グラタン&gt;

かぼちゃ：150g (正味)

さつまいも：150g

鶏ひき肉：100g

バター：10g

小麦粉：大さじ2

牛乳：300ml

塩こしょう：少々

あればシナモンパウダー：少々

ピザ用チーズ：20g

(仕上げ)

パセリのみじん切り：適量

## &lt;離乳食用おやき&gt; (材料1人分)

かぼちゃとさつまいも：各大さじ1

A 小麦粉：大さじ1

牛乳：小さじ2

サラダ油：少々

- ① かぼちゃとさつまいもは食べやすい大きさのさいの目切りにする(かぼちゃはレンジで軽く加熱してから切るときりやすくなります)。
- ② 耐熱皿に①のかぼちゃとさつまいもを入れ、ラップをして2~3分加熱する。火が通ったら、おやき用にかぼちゃとさつまいもをそれぞれ大さじ1ずつ取り分けておく。
- ③ <グラタンを作る>フライパンにバターを入れて、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、②のグラタン用のかぼちゃとさつまいもを加え、小麦粉をふりかけて全体になじませる。
- ④ 弱火にして③のフライパンに牛乳を少しずつ入れてとろみをつけ、塩こしょう・シナモンパウダーを入れて味を調える。
- ⑤ グラタン皿に④を入れて、ピザ用チーズをのせ、オーブン(オーブントースター)で3分焼く。
- ⑥ ⑤のチーズがとろけたら、オーブンから出し、仕上げにパセリのみじん切りをふる。
- ⑦ <離乳食にもなるおやきを作る>②で取り分けたさつまいもとかぼちゃをボウルに入れて、Aを加えて混ぜ合わせ、食べやすい大きさに分け、それぞれスティック状に形を整える。サラダ油をごく薄く敷いたフライパンで両面を焼き、器に盛る。(テフロン加工のフライパンの場合、サラダ油は不要です)

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。