



●かぼちゃの味噌グラタン(4人分)

《材料》玉ねぎ	中1/2個
かぼちゃ	1/2個
牛乳(豆乳も可)	400cc
バター(植物油も可能)	大さじ1
小麦粉	大さじ3
シュレッドチーズ	大さじ6~8(好みで加減)
味噌	小さじ1~2(好みで)
塩・胡椒	少々

味噌とチーズは
とても相性がよいですね。



- ① かぼちゃは水から五分間くらいゆでておく。
- ② みじん切りにした玉ねぎをフランパンで弱火で炒める。
- ③ 玉ねぎが透明になったら、小麦粉を全体にふりかけ、混ぜ合わせてから弱火にかける。
- ④ 小麦粉が馴染んだら牛乳200ccを加えて、さらに火にかける。
- ⑤ ペースト状になるまで全体が煮詰まってきたら、さらに牛乳200ccを加えて1~2分煮る。
- ⑥ ⑤に味噌を混ぜる。
- ⑦ ⑥とかぼちゃをグラタン皿に盛り、チーズをかけて10~15分、好みのこげ色がつくまで焼く。