

ミニかぼちゃぼくちゃんの肉詰め

<< ミニかぼちゃのホックリ感×お肉の重厚感を味わう >>



-----材料（1個分）-----

ミニかぼちゃぼくちゃん	1個 = 500g
バター	10g
A	
合挽き肉	150g
タマネギのみじん切り	1/4個分
粉チーズ	大さじ1
ナツメグ	多め
シナモン	多め
塩	小さじ1/4弱
コショウ	適量
B	
パン粉	大さじ2
粉チーズ	大さじ1

-----作り方-----

- ① ミニかぼちゃぼくちゃんは、ゆるくラップで包み、600Wのレンジで5分間加熱する。途中、上下を返す。
- ② 上部約2cmの部分を取り落とし、蓋を作る。本体は、種子とワタを取り除いて器にする。
- ③ Aのすべてを合わせ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。②の器に詰める。
- ④ 表面にBを混ぜ合わせたものを振り、バターをちぎって乗せる。200℃のオーブンで15～20分間焼く。

※POINT

レンジ加熱時、竹串が刺さるまで加熱して下さい。オーブン焼成後、竹串で中央を刺して澄んだ肉汁が出れば火が通っています。お好みでケチャップやマスタードを添えて下さい。

