

主菜

かぼちゃとひき肉の重ね焼き

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

玉ねぎ	1/4 個	みじん切り
バター	大さじ 1/2	
合いびき肉	150g	
卵	1/2 個	
牛乳	1/4 カップ	牛乳でふやかす
パン粉	1/4 カップ	
塩	小さじ 1/3	
こしょう	少々	
ナツメグ	少々	
かぼちゃ	250g	種をとる
ピザ用チーズ	40g	
仕上げ用パン粉	10g	

<作り方>

- ① 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、500wで1分加熱する。
- ② 合いびき肉に①と卵、牛乳にひたしたパン粉、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。
- ③ かぼちゃはラップをして500wで4分加熱し、薄く切る。
- ④ バター(分量外)を塗った器に、②と③を重ね、ピザチーズをのせてラップをして500wで5分加熱する。その後、パン粉を振り、ラップをして500wで2分加熱する。

<ポイント・メモ>

幼児食へのアレンジ

作り方②の時、調味料の塩・こしょう・ナツメグを入れず練り、幼児用にします。大人用は、そのあと味をつけましょう。

作り方④のチーズは、月齢により加減してください。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
464	23.9	25.2	190	2.3	1.9

主菜

かぼちゃとひき肉の重ね焼き

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

玉ねぎ	1/4 個	みじん切り
バター	大さじ 1/2	
合いびき肉	150g	
卵	1/2 個	
牛乳	1/4 カップ	牛乳でふやかす
パン粉	1/4 カップ	
塩	小さじ 1/3	
こしょう	少々	
ナツメグ	少々	
かぼちゃ	250g	種をとる
ピザ用チーズ	40g	
仕上げ用パン粉	10g	

<作り方>

- ① 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、500w で 1 分加熱する。
- ② 合いびき肉に①と卵、牛乳にひたしたパン粉、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。
- ③ かぼちゃはラップをして 500w で 4 分加熱し、薄く切る。
- ④ バター（分量外）を塗った器に、②と③を重ね、ピザチーズをのせてラップをして 500w で 5 分加熱する。その後、パン粉を振り、ラップをして 500w で 2 分加熱する。

<ポイント・メモ>

幼児食へのアレンジ

作り方②の時、調味料の塩・こしょう・ナツメグを入れず練り、幼児用にします。大人用は、そのあと味をつけましょう。

作り方④のチーズは、月齢により加減してください。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
464	23.9	25.2	190	2.3	1.9