



かぼちゃとゆで卵のパルマヨグラタン



■作り方

【準備】オーブンは200℃に予熱します。

①ゆで卵は6等分のくし形切りにします。一口大に切ったかぼちゃ、牛乳、塩、こしょうを鍋に入れ、汁気がなくなるまで煮ます。

②パルメザンチーズとマヨネーズを混ぜ合わせてパルマヨソースを作ります。

③耐熱容器に①を並べてパルマヨソースをかけ、200℃のオーブンで約10分焼きます。

■材料・分量 (3人分)

ゆで卵	2個
かぼちゃ	300g
森永のおいしい牛乳	150ml
塩	少々
こしょう	少々
パルマヨソース	
クラフト100%パルメザンチーズ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ3

■ポイント

*かぼちゃの甘さにパルマヨソースの塩気が絶妙にマッチした、グラタン風チーズ焼きです。

*パルマヨソースは、マヨネーズとパルメザンチーズを混ぜれば完成。時間がたつと固くなるので食べる直前に作ると良いでしょう。

■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	248kcal
●野菜相当量	100g
●食塩相当量	0.7g

〔調理時間：50分〕

レシピ提供：森永乳業株式会社