

①④をフライパンに入れ中火にかけ、ふたをして加熱します。焦げないように火加減に注意してください。5分程蒸らし炒めして玉ねぎをやわらかく甘くします。



②⑥をボウルに入れよく混ぜ、①を加えて全体が均一になるまでよく混ぜます。(①が熱いうちに混ぜてよいです。)



③フライパンにバターを塗ってから、かぼちゃとベーコンを交互に並べ、②のをせて全体に均一に広がります。



④ふたをして弱めの中火にかけ20分弱、肉に火が通るまで加熱します。
(ひっくり返さないで、ふたをして中にこもる蒸気で肉に火を通してください。)
皿の上にひっくり返して完成です。



かぼちゃとベーコンと ひき肉の重ね焼

材料(3人分)

- かぼちゃ(天ぷらスライス)…240g
- ベーコン…3枚(60g) 1/5に切る
- バター…小さじ1(4g)
- A ● 玉ねぎ みじん切り…120g
- バター…20g
- 塩…1g
- B ● 若どりもも挽肉(むねでもよい)…200g
- 塩…1g



栄養量	・エネルギー…287kcal	・脂質…17.9g	・カルシウム…25mg	・食物繊維…3.4g
	・たんぱく質…17.2g	・炭水化物…19.9g	・鉄分…1.1mg	・食塩相当量…1.4g