



かぼちゃのボロネーゼ



材料 2人分

かぼちゃ 1/6個(300g)
牛ひき肉 200g
オリーブオイル 適量
白ワイン 小さじ1
牛乳 200cc
クリームチーズ 15g
粉チーズ 小さじ1

A 塩 小さじ1/4
黒こしょう 少々
顆粒コンソメ 小さじ1/2

パスタ 2人分

乾燥パセリ 適量

作り方

- ① かぼちゃを大き目にカットし、ラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで約7分程度加熱する。
- ② ①のかぼちゃは皮をむき、1cm角くらいに切っておく(むいた皮は残しておく)。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、牛ひき肉を炒める。このとき、あまりかき混ぜずに、ゴロゴロ感が残るようさっくり炒める。ある程度火が通ったら白ワインを入れる。
- ④ パスタを茹でておく。
- ⑤ ③に火が通ったら牛乳と②を加えて、弱火にしてかぼちゃの形がなくなるように潰す。
- ⑥ ⑤にクリームチーズ、粉チーズを入れて溶けるまで火にかける。
- ⑦ Aを加えて味を整える。
- ⑧ 茹でたパスタを加え、さっくりと絡める。
- ⑨ 皿に、パスタを載せ、パセリ、②で残した皮をトッピングする。かぼちゃの皮はオリーブオイルで焼いて載せてもOK!