



かぼちゃのボロネーゼ



材料 2人分

かぼちゃ	1/6 個(300g)	A	塩	小さじ 1/4
牛ひき肉	200g		黒こしょう	少々
オリーブオイル	適量		顆粒コンソメ	小さじ 1/2
白ワイン	小さじ 1			
牛乳	200cc		パスタ	2人分
クリームチーズ	15g			
粉チーズ	小さじ 1		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 盆に、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OK!