

「プッチーニ」の
ハンバーグ

カボチャのレシピ



「プッチーニ」の器に具を詰めて
丸ごとオーブンに。

材料 (4人分)

カボチャ「プッチーニ」…………… 4個
合いびき肉…………… 300g
タマネギ…………… 1/2個
卵…………… 1個
パン粉…………… 大さじ3
牛乳…………… 大さじ3
ケチャップ…………… 大さじ1
塩・こしょう…………… 各少々

下ごしらえ

- カボチャは電子レンジ (600W) で3分間、裏返して4分間加熱する。上から1/3の位置で横に切り、スプーンを使って実の方のタネを取り出す。タネの部分にも実がついているので裏ごしする。
- タマネギはみじん切りにして電子レンジ (600W) で3分間加熱し、冷ましておく。
- パン粉と牛乳を合わせておく。
- オーブンを180度に温める。

作り方

- ① ボウルに合いびき肉を入れ、塩ひとつまみ、こしょう少々を加えてよく混ぜる。
- ② (1)に裏ごししたカボチャとタマネギ、ふやかしたパン粉、ケチャップ、卵を加え、さらによく練る。
- ③ カボチャの器にハンバーグのタネ(2)を詰めて、オーブンで20分間焼く。竹串を刺し、刺したところから透明の肉汁が出たらでき上がり。オーブンから取り出して皿に盛りつける。