

韓国カボチャ「マッチャン」の
肉詰め

カボチャのレンビ



ボリューム感たっぷり！肉汁が
「マッチャン」にしみて美味しさアップ！

材料 (4人分)

韓国カボチャ「マッチャン」
……………2本 (1本約 600～800g)
豚ひき肉……………200g
チーズ……………適量
溶き卵……………1個
タマネギ……………1/2個
生パン粉……………適量
パセリ……………適量 (トッピング用に少し残す)
塩・こしょう……………適量

下ごしらえ

カボチャは皮目を少し残して果肉をきれいに取り出し、みじん切りにする。タマネギ、パセリもみじん切りにしておく。

作り方

- ① 豚ひき肉、溶き卵、タマネギ、生パン粉、パセリ、取り出したカボチャの果肉と塩・こしょうを混ぜる。
- ② カボチャの器に (1) を詰める。
- ③ (2)の上になっぷりチーズを振りかける。
- ④ 200度のオーブンで20分位焼く。
- ⑤ チーズがこんがり焼けて、串を刺して透明な肉汁が出るか確認する。
- ⑥ お皿に盛り付けて、彩りよくトッピング用のパセリを散らす。