

# ベジオリピック in スパグラタン

マジ食べたい!!部門

ネーミング部門

奨励賞

## 材料 ( 3人分)

ナス 1本(80g)  
ミニトマト10個(150g)  
玉ネギ 1/2個(100g)  
カボチャ 1/6個(180g)  
ブロッコリー 5個(35g)  
シメジ 1/2パック(50g)  
ホワイトソース 1缶(240g)  
ウインナー 5本(100g)  
パスタ 1/2人分(40g)  
プロセスチーズ 2枚(40g)  
パン粉 大1(3g)  
マーガリン 小2(4g)  
牛乳 80ml  
塩・コショウ 各小1



## 作り方 (調理時間 45 分)

1. カボチャ、ブロッコリーを食べやすい大きさに切って下茹でする。  
同時にパスタを固めに茹でする
2. ナスは乱切り、ミニトマトは半分、玉ネギは薄切り、シメジは食べやすい大きさに分けてウインナーは3等分にする
3. ②を玉ネギがあめ色になるくらいまで炒める (ミニトマトは少しあとに入れる)
4. ③の中にカボチャとホワイトソース、牛乳を入れ、こがさないように少し沸騰するまで混ぜる
5. 塩・コショウで味をととのえたら容器に移す
6. ブロッコリー、チーズ、パン粉、マーガリンを乗せて、オーブントースターで5分ほど焼く

## お料理 PR、工夫した点

- ・スパグラタンなので主食にもなります。トマトなどは半分に切ったりして、彩りも気をつかいました。カボチャが少しとけて黄色っぽくなってしまいましたが、焼くと普通でした。こげないようにまんべんなく混ぜました。

## 食べてもらった家族、友だちの感想

トマトの甘みが出てすごく美味しかった。(おば)