

丸ごとカボチャの鶏ひき肉詰め

合計加熱調理時間 約 **63** 分

[1人分：184kcal/ 食塩相当量：0.8g]

カボチャを丸ごと使った驚きの一品。見た目とは異なる軽い食べ心地。



材料（12人分）

| | |
|-----------------|------------|
| カボチャ | 1個（約1300g） |
| 小麦粉 | 適量 |
| ＜材料a＞ | |
| タマネギ（粗みじん切り） | 120g |
| エリンギ（粗みじん切り） | 100g |
| ニンジン（粗みじん切り） | 60g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 鶏ひき肉 | 300g |
| ＜材料b＞ | |
| 黒オリーブ：種なし（薄切り） | 40g |
| 塩 | 3g |
| こしょう | 少々 |
| 卵：M玉 | 1/2個 |
| パン粉 | 大さじ2 |
| ピザ用チーズ | 30g |
| ＜材料c＞ | |
| サワークリーム | 200g |
| 牛乳 | 120cc |
| 塩 | 4g |
| イタリアンパセリ（みじん切り） | 4g |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

12人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|------|------|-----|------|
| 1 | スチーム | - | 5分 | 100℃ |
| 2 | コンビ | 40% | 5分 | 200℃ |
| 3 | コンビ | 100% | 50分 | 170℃ |
| 4 | コンビ | 0% | 3分 | 250℃ |

作り方

- 20mmのホテルパン1枚にカボチャをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
- 2のカボチャの上部約3cmの所を切ってフタにし、下部は種とワタを取り、軽く塩（分量外）、こしょう（分量外）を振って、小麦粉を内側にまんべんなく振る。
- ＜材料a＞にサラダ油をまぶし、20mmのホテルパン1枚に広げ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取る。
- ボールに5、鶏ひき肉、＜材料b＞を混ぜ合わせ、3のカボチャにきっちり詰める。
- 20mmのホテルパン1枚に、3のカボチャのフタと6をのせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、7のホテルパンを取り出し、カボチャのフタを取り出して、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、8のホテルパンを取り出してピザ用チーズをのせ、【設定4】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、9のホテルパンを取り出す。
- ＜材料c＞を混ぜ合わせてソースを作り、切り分けた10に添える。



調理ポイント

- ◆カボチャの厚みや種類によって、加熱時間を調節すること。
- ◆作り方7で焼き色が濃くなってきたら、アルミホイルを被せる。