

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：0.8 g]

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。