



犬・笑・暮だより vol.112

愛犬と一緒にハロウィンパーティー！～かぼちゃの丸ごとグラタン～



愛犬と一緒にハロウィン・パーティーを楽しみませんか？ ハロウィンが行われるのは、10月31日の夜。カボチャをくりぬいた中に蝋燭を立てた「ジャックランタン」に、魔女やお化けに仮装した子どもが近くの家を訪ねては「トリック・オア・トリート（ご馳走をくれなきゃイタズラしちゃうよ）」！ 愛犬だって「ワン（ご馳走をくれなきゃ、イタズラしちゃうよ）」！

「かぼちゃの丸ごとグラタン」

【材料】

(640kcal)

かぼちゃ（小）1個（約400g）
鶏ひき肉100g
にんじん25g
ピーマン1個
干しいたけ1個
卵1個
豆乳100cc
しいたけのもどし汁大さじ1と 1/2
片栗粉小さじ1と 1/2
水大さじ1と 1/2

【作り方】

<下準備>

- ・干しいたけはもどしておく
- ・オーブンを温めておく
- ①かぼちゃをラップでくるみ、ヘタを下にしてレンジで3分～5分加熱し、上から1/3の所を横にカットして種を取り除く（写真）。
- ②にんじん、ピーマン、しいたけをみじん切りにする。
- ③鶏ひき肉を炒め、②の野菜、しいたけも加えて炒める。
- ④卵をときほぐし、豆乳としいたけのもどし汁を加え、弱火～中火で煮立たせないように注意しながら加熱する。少しとろみがついたら水溶性片栗粉を加えさらにとろみがつくまで加熱する。
- ⑤④に炒めた鶏ひき肉と野菜、しいたけを混ぜ合わせる。
- ⑥⑤の具をかぼちゃの中に入れ、230℃のオーブンで15～20分焼く。



★★★★ One Point Advice ★★★★★

●. かぼちゃの大きさによってレンジで加熱する時間が変わりますので、加熱しすぎないように様子を見ながらして下さい。少し硬めで、ちょっと力を入れてかぼちゃが切れるくらいが目安です。



愛犬に関するお住まい・お庭のお悩みは **庭遊館** にお気軽にご相談下さい



携帯サイトはコチラ！！

庭園工事・外構工事・管理・設計施工

株式会社 庭遊館

〒504-0945 各務原市那加日新町6-65

TEL 058-216-3110

FAX 058-216-3113

<http://www.teiyukan.jp>

