

カボチャのムサカ

カボチャは抗酸化成分が豊富な緑黄色野菜。皮の部分にはβ-カロテンが多いので、剥かずにそのまま使いましょう。油で調理すると吸収率がアップします！

<作り方>

カボチャは薄切りにし、オリーブオイルでソテーする。
タマネギ・ニンニクのみじん切り、ひき肉を炒める。トマトの水煮を加えつつしながら煮込む。塩・コショウと少量の砂糖で味を調え、ミートソースを作る。
小麦粉をバターで炒め、牛乳を少しずつ加えていく。塩・コショウ・コンソメで味を調え、ホワイトソースを作る。
耐熱皿にカボチャとミートソースを層になるよう敷き詰め、最後にホワイトソースをかける。チーズをのせてオーブンで焼く。