



坊ちゃん かぼちゃの ドリア

かぼちゃ丸ごといただきます！
見た目もかわいい一品です。ぜひ作ってみてください。

ヘタにしわが入ったものが熟して甘い

[材料] 2人分

坊ちゃんかぼちゃ	2コ	
ご飯	60g	
たまねぎ	1/4コ	
豆乳	大さじ2	
クミンシード	小さじ1/2	
オリーブ油	小さじ2	
塩	少々	
ピザ用チーズ	}	適量
ココナツオイル		
粗びきこしょう		
パセリ		

[作り方]

- 1 かぼちゃを水洗いしてラップで包み、500Wで3分ほど加熱する。
指で押して硬い場合はさらに加熱する。
- 2 玉ねぎを粗みじん切りにする。

フライパンにココナツオイルを入れ、クミンシードをいためる。
玉ねぎと塩を入れていためた後、ごはんを加えてさらにいため、火を止める。
豆乳を入れて混ぜ合わせる。
- 3 かぼちゃの底に穴をあけないように注意
かぼちゃのヘタ側を切り、種を取り除く。
底にチーズを入れ、2を詰めてチーズを乗せる。
- 5 250度のオーブンで15分焼き、パセリと黒こしょうをのせれば完成！

