

# カボチャと人参のグラタン



★アレルギー表示(調味料は含まない)

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

## 1人分

エネルギー	53	kcal	たんぱく質	1.0	g
脂質	1.1	g	炭水化物	10.1	g
カルシウム	19	mg	鉄	0.3	mg
ビタミンA	231	μgRAE	ビタミンD	0.0	μg
ビタミンE	1.1	mg	ビタミンC	11	mg
			食塩相当量	0.6	g

～材料～ 10人分

・ カボチャ … 400g	・ オレンジジュース … 60g
・ 人参 … 300g	・ メープルシロップ … 30g
・ 塩 … 5g	・ 酢 … 5g
・	・ 油 … 10g
・	・ マスタード … 少々(なくてもよい)
・	・ 塩 … 少々
・	・ 片栗粉 … 5g

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	10分	120℃
2	コンビ	40%	8分	200℃

## 作り方

- 1 カボチャと人参の下処理をしてそれぞれ小さな乱切りできる
- 2 1をそれぞれ穴あきホテルパンに入れ、スチコン【設定1】で加熱する
- 3 加熱終了後、スチコンから取り出し、カボチャはホテルパン(65mm)に入る
- 4 人参はフードプロセッサーで攪拌し、途中で調味料を入れて再度攪拌してソースを作る
- 5 カボチャを入れたホテルパンに人参ソースを上からかける
- 6 スチコン【設定2】で加熱する

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

**\*ポイント**  
小麦粉や乳製品、卵など不使用なのでアレルギーの方でも安心して食べられます

