



424Kcal, 塩分1.6g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

<作り方>

かぼちゃ	1/4個
海老	8尾
ほうれん草	1束
なま麩	薄切り8枚
炒め用バター	大さじ1
スープ	カップ1
A卵	3個
牛乳	1カップ
生クリーム	カップ1/2
塩コショウ	少々
グリエールチーズまたはシュレッドチーズ	60g

1. かぼちゃは櫛切り、海老は背ワタと殻を取る。Aをボールで混ぜる。
2. ほうれん草は色よくゆで、なま麩は薄切りにする。
3. バター大さじ1で海老とかぼちゃを炒め、スープを加え煮る。
4. 海老とかぼちゃは取り出し、のこったスープにAを入れ混ぜる。
5. 耐熱容器にほうれん草を敷き、4.の海老とかぼちゃをのせ、4.の卵液を注ぎ、なま麩を散らし、チーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。