

# 『ハロウィン♪かぼちゃのファルシ』

## 材料(2人分)

かぼちゃ(4つ切りにする)	1/4個
鶏ミンチ	200g
◎マヨネーズ	大さじ2
◎パルメザンチーズ	大さじ1
◎ガーリックパウダー	小さじ1/2
◎ナツメグ	小さじ1/4
◎塩・こしょう	各適量
片栗粉	適量
オリーブ油	適量
ドライパセリ	少々



## 作り方

- ① ボウルに鶏ミンチと◎の調味料を入れて練り合わせて、4等分しておく。
- ② かぼちゃに①を丸くこんもりと乗せ、片栗粉を全体にまぶしたら耐熱皿にのせラップをしレンジ(600Wで5分)(500Wで7分)加熱する。
- ③ オリーブ油を全体に塗りトースター(オーブンやグリル可)で少し焼いたら出来上がり!

**\* かぼちゃと一緒にガブリとお召し上がりください!**