


かぼちゃのチーズ焼き



材料 【2人分】

かぼちゃ…………… 100g
溶けるチーズ…………… 大さじ4
こしょう…………… 少々

 <1人分の栄養価>
エネルギー 147 kcal

1人分の野菜 50 g



塩分 0.8 g

作り方

- 1) かぼちゃは種を取り、ラップをして電子レンジで30秒程度加熱する。その後、太めの千切りにする。
- 2) フライパンに溶けるチーズを平たく丸く置き、上にかぼちゃを置いてこしょうを振り、中～強火で加熱する。
- 3) こんがりとし焼き色がついたら、ひっくり返して裏面も同様に焼く。

Cooking Point

- ・ かぼちゃの代わりに、じゃがいもやさつまいもでも、おいしくいただけます。
- ・ かぼちゃは電子レンジで加熱することで切りやすくなります。



対象：子どもから
ご年配の方まで