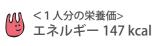




## かぼちゃのチーズ焼き



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人分の野菜 50 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) こんがりと焼き色がついたら、ひっくり返して裏面も同様に焼く。



対象:子どもから ご年配の方まで

## **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。