

かぼちゃのチーズ焼き



1人分の栄養価

エネルギー	234kcal	カルシウム	115mg
たんぱく質	6.7 g	食塩相当量	0.7 g
脂質	14.3 g		

一口メモ

かぼちゃとチーズがおいしい、子どもにも好評なメニュー

材料（2人分）

品名	量	下準備
かぼちゃ	180 g	一口大に角切り
ゆで卵	1/2個	
マヨネーズ	大さじ2	
ミックスチーズ	30 g	
パセリ	少々	

作り方

- ① かぼちゃをラップに包み、3分強レンジで加熱し、つぶす。
- ② ①にゆで卵とマヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ アルミカップに②を入れてチーズをのせてオーブントースターで焼く。
- ④ チーズが溶けたら取り出してパセリをかける。