



## かぼちゃのチーズ焼き

＜材料・・・おとな4人分＞

かぼちゃ・・・・・・・・・・330g  
 サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1  
 玉ねぎ・・・・・・・・35g（中1/6個）  
 ウインナー・・・・・・・・40g  
 マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2と1/2  
 溶けるチーズ・・・・・・・・60g

＜作り方＞

- ① かぼちゃは種を取り、ラップに包む。  
600Wのレンジで5分加熱し、柔らかくなったら食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎとウインナーは薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとウインナーを入れ、中火で炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら火から下ろし、①のかぼちゃ、マヨネーズを加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱皿に移し、溶けるチーズをのせる。  
オープンまたはトースターでチーズが溶けるまで焼く。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	196 kcal
たんぱく質	6.3 g
脂質	13.7 g
食物繊維	2.9 g
塩分	0.7 g

かぼちゃは大きいままレンジで加熱すると簡単に切ることができます。マヨネーズの代わりにケチャップでも美味しくできますよ！

