



かぼちゃのチーズ焼き

材料 4人分

1人分エネルギー 118kcal 0.6 塩分g

- ・かぼちゃ・・・240g
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ・鶏ひき肉・・・80g
- ・玉ねぎ・・・60g
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2
- ・みりん・・・大さじ1/2
- ・とけるチーズ・・・40g
- ・アルミカップ・・・4こ



作り方

- ①かぼちゃは四角に切って蒸す。
- ②フライパンに油をひき、鶏ひき肉・玉ねぎを炒め、調味料で味付けする。
そこへ①のかぼちゃを入れて混ぜる。
- ③アルミカップに②を入れとけるチーズを上へのせ、200℃のオーブンで10～15分焼く。（おうちではトースターや魚のグリルなどで焼いてもOKです）

かぼちゃのは栄養価の高い食品で、ビタミンA・C・Eなどがたっぷり含まれているよ！

