



かぼちゃチーズ



エネルギー
85
kcal

塩分
0.3
g

野菜量
75
g

(1人分)

材料 【2人分】

かぼちゃ(冷凍) 150g
溶けるチーズ 1枚
こしょう 少々

作り方

- 1) 冷凍かぼちゃを耐熱ボウル(皿)に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジで加熱する。(600W2分20秒)
- 2) かぼちゃに溶けるチーズをちぎってのせ、さらに電子レンジで加熱する。(600W1分)
- 3) 好みてこしょうをふる。



対象
どなたでも

Cooking Point

- ・ 味つけなしでも、かぼちゃの甘味で美味しくいただけます。