

副菜

かぼちゃの肉みそチーズ焼き

～肉みそとかぼちゃの相性が抜群～



一人分の栄養価 エネルギー 82kcal たんぱく質 4.3g 食塩相当量 0.4g

材料(4人分)

かぼちゃ	1/4 個(200g)
玉ねぎ	1/2 本(90g)
肉みそ	50g
こしょう	少々
ピザチーズ	50g
乾燥パセリ	少々

作り方

- 【1】かぼちゃは7～8mmの薄切りにし、玉ねぎも薄切りにする。
- 【2】2枚の耐熱容器にかぼちゃ、玉ねぎを別々に入れてラップをし、レンジ 600W3分加熱する。
- 【3】かぼちゃの皮が固い場合は、お子さん分の皮をとる。玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- 【4】玉ねぎの上にかぼちゃ、肉みそをのせ、こしょうを振りかけたらチーズをかけ、チーズに軽く焦げ目がつくまでオーブンまたはトースターで焼く。
- 【5】最後にパセリを振りかける。



お子さん用アレンジ

- ・かぼちゃの皮が固い場合はとる
- ・玉ねぎを食べやすい大きさに切る
- ・こしょうの量は少なめにする