

かぼちゃのチーズ焼き



【材料（2人分）】

冷凍かぼちゃ・・・100g

マヨネーズ・・・大さじ1

スライスベーコン・・・1枚分

ピザ用チーズ・・・20g

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切りにする。
- ② 冷凍かぼちゃをレンジで解凍する。
- ③ ②をポリ袋に入れ、マヨネーズを加えて、袋の上から手で押して、混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器などに袋から出した③を入れ、ベーコン、ピザ用チーズをのせて、焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。



（1人分の栄養価：エネルギー123kcal、たんぱく質2.9g、食物繊維2.1g、食塩相当量0.3g）

マヨネーズ味で子どもに大人気！

ベーコンは切って保存袋に入れて冷凍しておくとう便利です。

