

# チャチャっとかぼちゃ

(湯梨浜町 山田 典子さんの作品)



材料  
(1人分)

西洋かぼちゃ …………… 90g  
 塩 …………… 少々  
 牛乳 …………… 少々  
 レーズン …………… 5g  
 ベビーチーズまたはスライスチーズ … 10g  
 バターまたは油 …………… 適量  
 ミニトマト(付け合せ) …………… 適量

作り方

- ① かぼちゃは2cm角くらいに、チーズは8mm角に、ミニトマトも食べやすくそれぞれ切る。
- ② 小さめのどんぶりに①のかぼちゃを入れ、ふんわりとラップ(またはレンジ用ふた)をかぶせ、電子レンジ600Wで約4分加熱する。
- ③ やわらかくなったら、フォーク等でつぶし、塩少々をふる。(水分が足りないようなら、少し牛乳を足す。)
- ④ ③を2等分し、片方にはレーズン、もう一方は中にチーズを入れて、形を丸くつくる。
- ⑤ 時間のない時は、そのままトマトと共に盛り付ける。あるいは、フライパンにバターを熱し、こんがりと両面を焼く。または魚焼きグリルの網にアルミホイルをしき、その上にかぼちゃをのせて焼くと、余分な油分摂らずによりホクホクといただける。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
159kcal	0.9g	6.3g	21.8g

おすすめポイント!

- 甘みもあり、小さな子供でも大好きなかぼちゃ。
- その日の朝の忙しさにより、調理方法を変えられる。  
(作り方の⑤・・・そのまま/フライパン/グリル)
- 電子レンジ加熱だけでも食べられる。
- ご飯にもパンにも合う。
- 彩りが良く、朝から食欲UP。
- かぼちゃは、一口大に切って、冷凍ストックしておく、よりスピーディに作れる。