

お家で作ってみませんか♪

ハロウィンにもおすすめ！



おかず：焼き物

パンプキンチーズ焼き

かぼちゃの皮や、お好みの野菜（にんじんやパプリカなど）をハロウィンにちなんだ型でぬいてトッピングしても楽しいですよ♪



材 料（4人分）

・かぼちゃ	160 g
・厚切りハム	25 g
・しめじ	20 g
・塩	0.2 g
・こしょう	少々
・生クリーム	大さじ2
・牛乳	大さじ1
・ミックスチーズ	50 g



作 り 方

- ①かぼちゃは小さめの角切りにし、電子レンジで2分程度、竹串が通るぐらいに加熱する。
- ②ハムは8ミリ程度の角切りにし、しめじは小房に分ける。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④①と②を耐熱容器に入れ、③を加えひと混ぜし、ミックスチーズをのせてオーブントースターやグリルで焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー104kcal / たんぱく質5.2g / 脂質5.7g / 塩分0.4g