

かぼちゃのチーズ焼き

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 104 kcal たんぱく質 4.9g
脂質 6.7g 炭水化物 5.7g 食塩 1.5g

材料 (4人分)

かぼちゃ 200g
オリーブオイル 小2
塩 少々
こしょう 少々
とろけるチーズ 4枚

作り方

- ①かぼちゃは薄くスライスする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱してかぼちゃをさっと炒めて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ③かぼちゃに火が通ったら塩、こしょうをし、チーズをのせる。余熱でチーズがとろけたら、出来上がり。

