

野菜を食べよう！



# 簡単朝ごはんレシピ



## かぼちゃのチーズ焼き



かぼちゃの甘さとチーズの塩味が相性抜群です！

### 【材料 1人分】

- かぼちゃの煮物 40g  
(残り物でOK)
- コーン缶 5g
- フロッコリー 10g
- ピザ用チーズ 15g
- パン粉 少々

### 【作り方】

- ① かぼちゃの煮物は温め、つぶしてコーンと混ぜておく。
- ② フロッコリーは小さく切って、ゆでておく。
- ③ 耐熱容器に①を入れ、上にフロッコリーとピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焼く。
- ④ チーズがとけたら、一度取り出し、パン粉をふって、再度焦げ目がつくまで焼く。

### 【ワンポイントアドバイス】

枝豆やパプリカなどを入れてもOK。かぼちゃに味がついているので、好きな具を入れましょう。



エネルギー： 98kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：中巨摩食育推進研究会)