



はちみつレモンかぼちゃ

材 料 （2人分）

かぼちゃ	120g
レモン	16g
はちみつ	大さじ1
レモン（果汁）	小さじ1/2

栄養価	1人分
エネルギー	56 kcal
食塩相当量	0.0 g

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを除き、一口大に切る。
レモンは皮をよく洗い、皮ごといちょう切りにする。（種は除く）
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで3分ほど加熱する。
- ③ ②にはちみつとレモン果汁を加えて混ぜ、器に盛る。



★ 電子レンジで手軽に作れるデザートです。

温かいままでも、冷やしてもおいしいですよ。

あと1品副菜が欲しい時にもおすすめなメニューです。

冷凍かぼちゃを使うとより手軽です。

温かいうちにつぶしてパンに挟んだり、プレーンヨーグルトに添えて食べるのも良いですよ。

