



かぼちゃのチーズソテー

材 料 （2人分）

かぼちゃ	110g
サラダ油	大さじ1/2
粉チーズ	小さじ2
こしょう	適量

栄養価	1人分
エネルギー	87 kcal
食塩相当量	0.1 g

作り方

- ① かぼちゃは5mm厚さの薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、かぼちゃの両面に焼き色がつき、やわらかくなるまで焼く。
- ③ ②に粉チーズとこしょうをふり、かぼちゃにからめて器に盛る。



★ チーズの塩気がかぼちゃの甘味を引き立てます。

あと1品副菜が欲しい時や、付け合わせ、おやつとしてもおすすめです！

