

かぼちゃのチーズ和え

エネルギー 93 kcal たんぱく質 1.7g 脂質 4.6g
炭水化物 9.9g 食塩相当量 0.2g

材料	分量 1 人分		備考	分量 4 人分		備考	備考・準備
かぼちゃ		60 g			240 g		
オリーブオイル	小	1	4 g	小	4 g	16 g	
減塩しょうゆ	小	0.33	2 g	小	1.32	8 g	
粉チーズ	小	1	2 g	小	4	8 g	

【作り方】

- ① かぼちゃは一口大のスライスに切る。
- ② オリーブオイルをフライパンで熱し、かぼちゃを炒め火を通す。
- ③ 減塩しょうゆを加えてさっと絡めたら火を止め、粉チーズをふり和える。

