

2021年生活応援レシピ

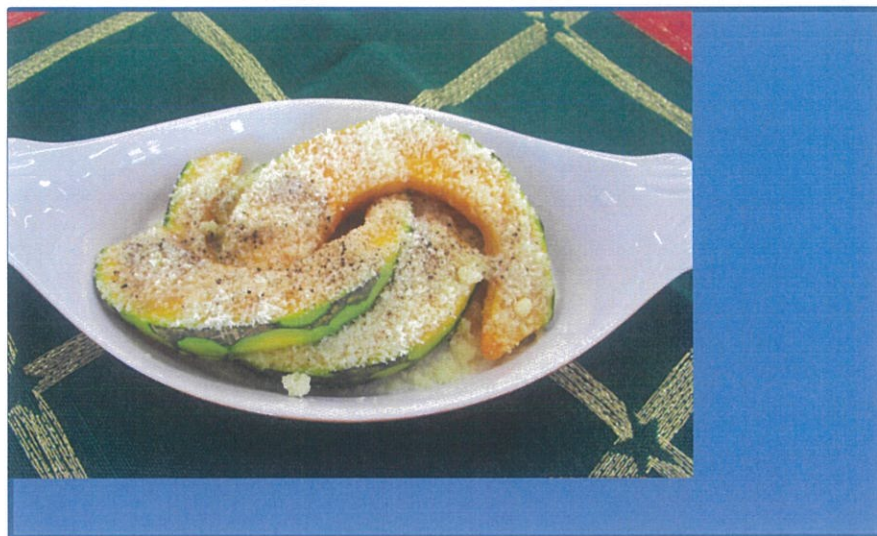
1人暮らしや料理が苦手な方必見。簡単料理をご紹介します。

9月

『チーズカボチャ』

栄養価（1食当たり）

エネルギー 196kcal
たんぱく質 10.7g 脂質 4.9g
炭水化物 27.9g



調理ポイント

カボチャとチーズそれぞれを味わうことができる料理です。

皮を剥かずに調理してもおいしく食べられます。

また、冷凍カボチャでも簡単に作ることができます。

栄養士課程2年 新村 莉央

材料と作り方（1人分）

材 料

カボチャ 120 g
粉チーズ 15g
コショウ 少々

作り方

- ①カボチャの種をスプーンで取り出し、皮を剥き1cm幅に切る。
- ②耐熱皿に並べる。
- ③粉チーズとコショウをふる。
- ④電子レンジでラップをせずに600Wで5分加熱する。