

調理例

## かぼちゃのチーズ焼き

【出典】DELISH KITCHEN

### 材料 (2人分)

- かぼちゃ…1/4個
- 塩こしょう…少々
- ケチャップ…大さじ2
- ピザ用チーズ…ひとつかみ

### 作り方

- 01 かぼちゃは半分に切り、7mm幅に切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで4分加熱する。
- 02 耐熱容器にかぼちゃを並べて、塩こしょうをふり、ケチャップをぬり、ピザ用チーズをのせる。
- 03 チーズが溶けて、表面に焼き色が付くまでトースターで加熱したら完成！



からだに美味しい  
レシピ

12

December

# かぼちゃ ~ pumpkin ~

### 健康ポイント ▶ 皮や種の部分にも栄養がたっぷり

- ビタミンが豊富でウイルスや細菌の侵入を防ぎ免疫力アップ！
- 皮膚を乾燥から守り、コラーゲンを作るのに必要な栄養素が豊富。
- 食物繊維が豊富で、お通じ改善の手助けをしてくれる。