

かぼちゃのチーズ^や焼き

<材料 4人分>

かぼちゃ:160g

むき枝豆:40g

ウインナー:2本

とろけるチーズ:適量

マヨネーズ:大さじ2

塩こしょう:少々

アルミカップ(または耐熱容器):4枚



<作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを取り、ラップに包んで電子レンジで温める。
(包丁で切れる固さまで)
- ② やわらかくなったかぼちゃを1.5cm角に切る。
- ③ ウインナーは1cm幅に輪切りにする。
- ④ ボールにかぼちゃとウインナーと枝豆を入れ、マヨネーズと塩こしょうで和える。
- ⑤ アルミカップに④を注ぎ分け、とろけるチーズを上のにせる。
- ⑥ トースターで10分焼く。
(チーズが焦げそうなときは、上からアルミホイルをかぶせる。)

少し手間はかかりますが、子どもたちに人気で、よく食べてくれます。
お弁当のおかずにもぴったりのメニューです。