

# おうちで親子クッキング

## マッシュかぼちゃのチーズ焼きを作ろう



### 材料 (2人分)

かぼちゃ…200g  
ピザチーズ…20g

ベーコン…1枚(20g)  
ミニトマト…3個(60g)

牛乳…大さじ2(30g)  
塩・こしょう…少々

### ◆トッピング◆

枝豆 パプリカ 粒コーン(缶詰) パセリ 黒こしょうなど適量

※好きな食材でアレンジしてみよう!

### 作り方

【マッシュかぼちゃのチーズ焼き1人分の栄養価】

エネルギー 160 kcal 食塩相当量 0.7g

1

かぼちゃのたねをスプーンで取りのぞき、皮ごと2cm角に切る。

※かぼちゃはかたいので大人に切ってもらおう!

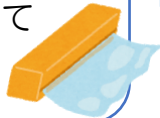
カット済みのかぼちゃや冷凍のかぼちゃも使えるよ。



2

耐熱皿にかぼちゃを並べる。

大さじ1くらいの水を加えて  
ふんわりとラップをする。



3

電子レンジ600Wで3~4分加熱する。

※かぼちゃがやわらかくなるまで  
加熱するよ。



5

④のかぼちゃに牛乳、塩、こしょうを  
加えて混ぜ、お皿に盛り付ける。

※お皿は、オーブンやトースターで  
使えるものを選んでね。



4

やけどに注意しながらラップをはずす。  
ボールにうつしかぼちゃをつぶす。

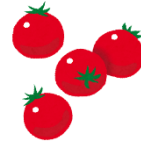
※水気が残っていたら、除いてから  
つぶそう。

※つぶし加減はお好みで。



6

ベーコンを2センチメートル幅に切る。  
ミニトマトは半分に切る。



※いろいろな色のミニトマトを使うと、彩りがきれいだよ。

7

⑥のベーコン、ミニトマトと、お好みのトッピング、ピザチーズの順にのせる。



赤や黄色のパプリカを、型抜きして飾るのも  
楽しいっちい♪



8

200℃に予熱したオーブンで15分くらい焼く。  
トースターの場合は、約500W（弱メモリ）で15分くらい焼く。



※トースターで焼くときに、表面が焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせて焼こう。

9

焼き色がついたら  
できあがり！



ほかのかぼちゃ料理も  
ホームページを見て  
作ってみるっちい！

