

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…200 g

ベーコン…1枚 (20 g)

牛乳…大さじ2 (30 g)

ピザチーズ…20 g

ミニトマト…3個 (60 g)

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 0.7 g

1

かぼちゃのたねをスプーンで取りのぞき、皮ごと2 cm 角に切る。

※かぼちゃはかたいので大人に切ってもらおう！

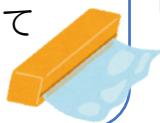
カット済みのかぼちゃや冷凍のかぼちゃも使えるよ。



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。
ボールにうつしてかぼちゃをつぶす。

※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センチメートルはばき幅に切る。
ミニトマトは半分はんぶんききに切る。



※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。



あかきいろのパプリカを、型抜きして飾るのも
たのしいっちい♪



8

200℃に余熱したオーブンで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！

