

かぼちゃのチーズソース

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- かぼちゃ(冷凍) 70g
- スライスチーズ 1枚

エネルギー 119kcal たんぱく質 5.6g 脂質 4.9g
炭水化物 13.2g 食塩相当量 0.5g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍞 主食 ごはん

🥬 副菜 ②

🍷 主菜 えびのチリソース煮

🍲 汁物 白菜と海苔のスープ(野菜レシピ)

🥗 副菜 ① かぼちゃのチーズソース(野菜レシピ)

🍹 デザート・ドリンク

作り方

- ① かぼちゃを皿に入れ ラップをかけて電子レンジで加熱する。(目安:800W2分)
- ② ①が熱いうちにスライスチーズをちぎってのせ 余熱で溶かす。

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
健康栄養専攻3年生