

# ホクホク♪かぼちゃのトースト



## 材料 (3人分)

・食パン (6枚切)	3枚
・バター	15g
・かぼちゃ	1/4個
・マヨネーズ	大さじ1 (12g)
・塩こしょう	少々
・とろけるチーズ	45g
・パセリ	適量

## 作り方

1. かぼちゃは2cm幅程度に切り、ラップをして電子レンジで5分、裏返してさらに5分加熱する。
2. 皮を取り除き、軽くつぶしながらマヨネーズ、塩こしょうを混ぜる。
3. 食パンにバターをぬり、かぼちゃ、チーズの順にのせ、トースターで3分焼く。
4. 焼き上がったら、お好みでパセリをふりかけてできあがり。

## ひとことメモ

- \* 作り方の2までは前日に作り置きできるよ! 余った分はサラダやスープにアレンジ!
- \* 電子レンジ、トースターは使用するものに合わせて時間を調節してください。

栄養価 (1人分)  
エネルギー : 347kcal  
食物繊維 : 4.2g  
塩分 : 1.4g

