

# かぼちゃのバター焼き



## 材料（4人分）

- ・冷凍かぼちゃ 350g
- ・バター 20g
- ・しょうゆ 小さじ2（12g）



## 作り方

1. 冷凍かぼちゃを電子レンジで加熱する。
2. フライパンにバターとしょうゆを入れ、火にかける。
3. バターが溶けたらかぼちゃを加え、少し焦げ目がつくように全体を混ぜ合わせながら焼いたらできあがり。

## ひとことメモ

\*いつもの煮物とはひと味違ったかぼちゃ料理をどうぞ！お弁当にもピッタリ！

栄養価（1人分）  
エネルギー：120kcal  
食物繊維：3.7g  
塩分：0.5g

