

かぼちゃのバター焼き



材料（2人分）

• かぼちゃ（冷凍）	200g
• バター	10g
• しょうゆ	小さじ1（6g）
• すりごま（白）	大さじ1/2（5g）

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

- *かぼちゃの煮物とはひと味違ったかぼちゃ料理をめし上がれ！
- *お弁当のおかずにもぴったりです。

栄養価（1人分）

エネルギー：162kcal

食物繊維：4.5g

食塩相当量：0.6g

