

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: かぼちゃのチーズ焼き (187kcal)



材料 (4人分)

ベーコン	...60g
かぼちゃ	...200g
たまねぎ	...80g
ピーマン	...30g
サラダ油	...小さじ1杯
塩、こしょう	...少々
コンソメ	...1/2個
冷凍フレンチポテト	...100g
ピザチーズ	...60g
耐熱カップ	...4枚

作り方

- 1 ベーコンは1cm程度に切る。たまねぎ、ピーマンはうす切り、かぼちゃは5mm程度のいちようぎ切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、たまねぎ、ピーマンを炒めて塩、こしょう、コンソメで味をつける。
- 3 かぼちゃと冷凍ポテトを皿にのせ、ふんわりとラップをかけて竹串がスッと通るまでレンジで加熱する。(ポテトは加熱時間を短めに。)
- 4 **2と3**を混ぜ合わせて耐熱カップに入れ、ピザチーズをのせる。180℃のオーブンで5～10分程度焦げ色がつくまで焼く。

給食ではポテトも入れますが、全部かぼちゃでもおいしいです。