

常備菜アレンジ

「その他」で紹介しているレシピをアレンジして副菜に♪



かぼちゃとみそそぼろのパン粉焼き

材料2人分

かぼちゃ	160g
牛乳	小さじ2
高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ*	大さじ2 (30g)
パン粉	大さじ1
パセリ	適宜

※「高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ」は、別添を参照してください。

作り方

- ① かぼちゃは皮と種を除き、2cm角に切って、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ（500W）で2～3分加熱してつぶす。
- ② ①に牛乳とみそそぼろを加えて混ぜる。
- ③ ②を耐熱容器に入れてパン粉を振りかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 仕上げにパセリを振って完成。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	70	3.9	2.1	2.6	40	0.2