

献立名	かぼちゃのチーズ焼き	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃは火が通りにくいいためサッとゆでておく ・アルミカップのかわりにオープンシートを天板に敷き焼いても、よい。 ・ ・ 	
ひとことアドバイス	夏のかぼちゃの時期の他、冬至かぼちゃの時期にいかがですか。児童生徒に好評で、具を変えて色々なバリエーションが楽しめます。	

材料名	(4人分量)	作り方
かぼちゃ	120 g	かぼちゃはさっとゆでておく
ゆで塩	0.8 g	・さやいんげんは解凍しておく
・さやいんげん	40 g	かぼちゃいんげんベーコンをアルミカップに入れ
ベーコン	40 g	チーズとマヨネーズを上からのせる。
塩	0.4 g	・180 のオープンで10~12分焼く
・こしょう	0.12 g	・
・ナチュラルチーズ	20 g	・
・マヨネーズ	16 g	・
・		・
・アルミカップ	4枚	・

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
119	3.5	8.6	50	0.4	229	0.07	18	1.4	0.7

ビタミンB1 0.08