



☆☆ワンポイント☆☆



【材料】(4人分)		【作り方】
かぼちゃ	180g	① かぼちゃは2cm角切り、チーズは5mm角切りにする。 ※かぼちゃは、電子レンジ600Wで2分程度加熱して火が通 りやすくする。(ゆでてよい。)
チーズ	30g	
サラダ油	小さじ1/2	
塩・洋こしょう	少々	
		② かぼちゃにサラダ油、塩、洋こしょう、チーズを加え、混ぜ合 わせる。
		③ 耐熱皿に②を入れる。
		④ 200℃に温めたオーブンで、焼き目がつくまで10～15分程 度焼く。
		※トースターで焼く場合は、1000Wで焼き目がつくまで10 ～15分程度焼く。