

かぼちやのマヨ焼き



簡単に作れる栄養満点のかぼちや料理は子どもたちもよく食べる1品です！
玉ねぎとベーコンは一度炒めた方がおいしいですが、炒めずのせればもっと時短で作れます♪

＜材料＞2人分

- かぼちや… 1/4個
- たまねぎ… 1/4玉
- ベーコン… 1～2枚
- マヨネーズ… 大さじ1.5
- 乾燥パセリ… 適量

＜作り方＞

- ①かぼちやは薄めにスライスして、食べやすい大きさに切っておきます。耐熱容器に平らに広げて、水大さじ1（分量外）を振りかけたら、ラップをして電子レンジ（600W）で4分加熱する。
- ②たまねぎは薄くスライスし、ベーコンは千切りにしておく。
- ③フライパンで②を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら火を止める。
- ④①の上に③をのせ、全体にマヨネーズをかける。
- ⑤トースターでマヨネーズにこんがり焼き色がつけば完成！（彩りでパセリをふりかける。）

かぼちやには、体内でビタミンAに変化する「β-カロテン」が豊富です。特にワタに多く含まれるので、このレシピでワタごと食べることに挑戦してみませんか？



栄養価成分（1人分）

エネルギー	100kcal
脂質	15.3mg
たんぱく質	4.3mg
カルシウム	23mg

鉄	0.8mg
ビタミンB1	0.15mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	53mg