

かぼちゃのチーズソース

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 119kcal たんぱく質 5.6g 脂質 4.9g
炭水化物 13.2g 食塩相当量 0.5g

Ⓖ 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- かぼちゃ(冷凍) 70g
- スライスチーズ 1枚

作り方

- ① かぼちゃを皿に入れ ラップをかけて電子レンジで加熱する。
(目安:800W2分)
- ② ①が熱いうちにスライスチーズをちぎってのせ 余熱で溶かす。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜
② —

主菜 えびのチリソース煮

汁物 白菜と海苔のスープ(野菜レシピ)

副菜
① かぼちゃのチーズソース
(野菜レシピ)

デザート・ドリンク
—

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科
健康栄養専攻3年生