

カボチャのベーコンチーズ焼き

部門	作成者
ごはん	H22年度南波多中学校母親委員会代表 山口 万由美
セールスポイント	地元の野菜・果物を使った利用



特に工夫した点	手早く簡単にできる調理法
---------	--------------

材料費と調理時間	4人分・約800円 調理時間・約20分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
カボチャのベーコンチーズ焼き	カボチャ 1/4カット スライスチーズ 4枚 ベーコン 4枚 青のり 少々 塩こしょう 少々	①カボチャを薄く切る。 ②ベーコンを1cm幅に切る。 ③皿にカボチャとベーコンを並べてラップをする。 ④オーブンレンジで3分ぐらい蒸して、塩こしょうをする。 ⑤チーズがとろけるまで加熱する。 ⑥出来上がりに青のりをふりかける。
小ネギとジャコのおにぎり	小ネギ 5~6本 かつおぶし 2パック ちりめんじゃこ 大さじ6杯 めんつゆ 大さじ4杯 焼きのり 2枚	①ごはんの小ネギ・かつおぶし・ちりめんじゃこをまぜる。そのあと、めんつゆを加え、混ぜ合わせる。 ②おにぎりにしてのりでまく。
その他	・ヨーグルトの梨ジャムソースかけ ・みそ汁(とうふ) ・オレンジジュース	