

調理時間

野菜をしっかり食べよう！ かぼちゃ 健康レシピ！



約20分

かぼちゃのチーズボール

<材 料> <2個分>  
かぼちゃ・・・・・・・・50g  
クリームチーズ・・・・15g  
レーズン・・・・・・・・小さじ2

<作り方>

- ①かぼちゃは皮を除き、1cm厚さに切る。皿に広げ、ラップをして電子レンジ600wで2分30秒加熱する。
- ②荒熱がとれたらつぶし、クリームチーズとレーズンを加え、茶巾に絞る。



一口メモ

- ・ かぼちゃはカロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富です。これらのビタミン類には抗酸化作用があります。
- ・ 西洋かぼちゃは、日本かぼちゃより甘味や、ホクホク感が強く、このメニューにもおすすめです。

こどものおやつにもピッタリです。



クリームチーズと、かぼちゃの相性は抜群です。ドライフルーツ、ナッツ類ともよく合います。

栄養価（1個分）：エネルギー 82kcal 塩分 0.1g