

かぼちゃのびっくいたまご



分量 (1人分)

かぼちゃ	60g
焼き鳥缶	15g
たまご	1個
チーズ	10g
バター	5g



作り方

- ① 冷凍かぼちゃとバターを耐熱皿に入れて電子レンジで2分程度加熱する。
- ② 焼き鳥缶をいれて、真ん中を少しあけてそこに卵を落とす。
- ③ その上にチーズをのせ、オーブントースターで7~8分ほど焼く。
- ④ お好みでパセリを少々かけて完成!

エネルギー	221kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	13.2g
食物繊維	2.5g
塩分	0.8g
	(1人分)