

お家でも作ってみませんか？

かぼちゃのチーズ焼き

かぼちゃ 300g

とろけるチーズ 1～2枚

牛乳 大さじ4



作り方

1. かぼちゃは適当な大きさに切ってから電子レンジで加熱し、竹串が通るくらい柔らかくしてから2cm角位の薄切りにする。
2. 耐熱容器に1を入れ、牛乳をかけて全体にチーズを散らし、オーブントースターで5分程焼く。

かぼちゃ

かぼちゃには主に日本かぼちゃと西洋かぼちゃがありますが、現在の主流は皮に溝のすくない西洋かぼちゃです。西洋かぼちゃの旬は7月～9月で、果肉はほくほくした粉質で、甘いので炒め物、揚げ物、スープなど様々な料理に活用できます。

かぼちゃは抗酸化作用のあるカロテンが多くビタミンEも豊富で栄養価の高い野菜です。

のびのびkidsごはん

1.6歳から3.6歳児頃対象

季節の楽しいイベントに合ったお料理を子どもたちと楽しくデコレーションしませんか(*^-^*)
試食もできます。

9月はハロウィン🎃おばけのハヤシライスを作ります。👶👶



お問い合わせは柏原市立保健センター
まで 072-973-5516

のびのびkidsごはん

Web予約はこちら→

