

■材料(保存容器大1個分)

カボチャ	1/4個
パン粉	1/2カップ
オリーブオイル	大さじ1



<調味料>

塩糀	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2
バター	10g
塩	少々

■作り方

1. カボチャは一口大に切り、皮をところどころ切り落とす。
2. 耐熱容器に1を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500wで6～7分加熱してやわらかくする。パン粉とオリーブオイルはボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
3. カボチャが熱いうちに調味料を入れ、フォークやマッシャーでつぶす。
4. 耐熱容器にオーブンシートをはり、3を敷きつめ、パン粉の上に広げたらオーブントースターで5～6分表面に焦げ目がつくまで焼く。

■ポイント

塩糀の代わりにマヨネーズ大さじ1でもよい。その際バターは5gに減らす。

あらかじめアルミカップに入れて焼けば、お弁当向きになる。

□ 冷凍OK

□ お弁当OK

□ 冷蔵庫で4～5日保存可能