



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



かぼちゃを余さずに食べよう! かぼちゃのサンドイッチ



種とワタは
取り除きますが、
捨てずに
いろんな料理に
使ってみよう!

一人あたりのエネルギー 277kcal	食塩相当量 0.9g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

食パン(6枚切).....4枚
かぼちゃ.....1/8個
レーズン.....20g
クリームチーズ.....30g
A マヨネーズ.....大さじ1
塩・こしょう.....少々

■作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、皮をとるところを剥ぐ
- ② ①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分程度加熱する
- ③ ボウルに②とAを入れて潰しながら混ぜ、レーズン、クリームチーズを加えてさらに混ぜる
- ④ 食パンに③をのせ、もう一枚のパンで挟む
- ⑤ パンが馴染んだら半分に切る

cooking memo