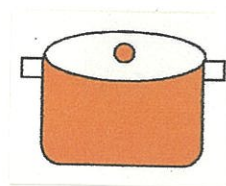


このレシピで
野菜が 85 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



電子レンジで簡単！！

カボチャのパセヨット



＜材料（1人前）＞

- 冷凍かぼちゃ 60g (2切)
- 玉ねぎ 25g (1/8個)
- しめじ 15g (5~7本)
- オリーブ油 小さじ1
- 水 小さじ1
- ぽんずしょうゆ 小さじ2

◎パセヨットとは...

フランス語で「包み焼き」のこと

＜下準備＞

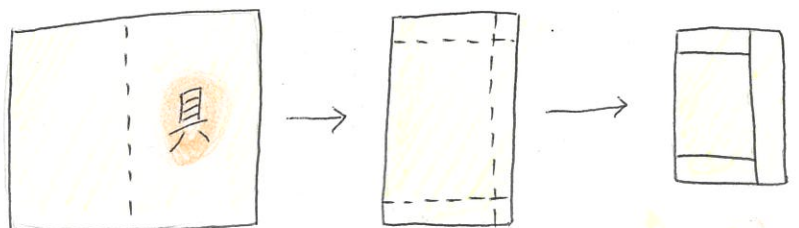
- ① かぼちゃを解凍し、 半分に切る
- ② 玉ねぎをくし切りにする
- ③ しめじは石づきを切り、 小小さく分ける

＜作り方＞

- ① クッキングシートを30cmに切り、具をのせる
- ② 上から水とオリーブ油を回しかける
- ③ ペーパーを2つ折りにし、三方に折る
*隙間ができればよきに注意！
- ④ レンジで1分~1分半加熱する
- ⑤ 包み紙を切り、ぽんずしょうゆを回しかける

◎さらに簡単に...

お皿に材料を盛り付け、
ラップをしてチン!!



鎌倉女子大学 実習生