

このレシピで

野菜が **250g**

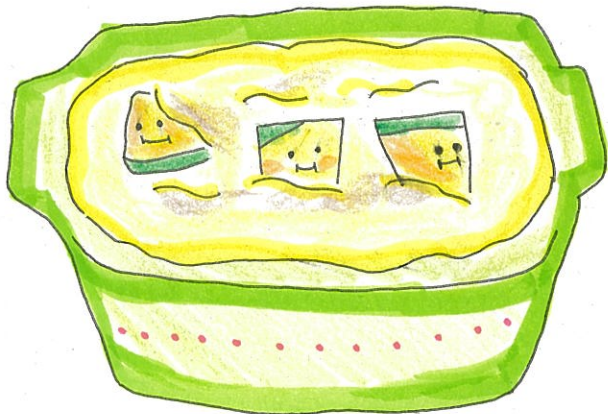
とれます♪

ここがスゴイ！！



# かぼちゃのクリーム

電子レンジにおまかせ！



## 材料

- 冷凍かぼちゃ ... 4~5枚 (200g)
- 玉ねぎ ... 1/4個 (50g)
- 牛乳 ... 50ml
- バターまたはマーガリン ... 小さじ1
- チーズ ... スライスチーズなら2枚  
ピザ用チーズならお好みの量で
- 塩、こしょう ... 少々

## 作り方

- ① 両対称の器に、かぼちゃ、うす切りにした玉ねぎ、牛乳、バターを入れてラップをして電子レンジで500W、3分間加熱する。
- ② 塩、こしょうをして、上下をひっくり返すように軽く混ぜ、再びラップをして電子レンジで500W、2分間加熱する。
- ③ ラップを取り、チーズをのせ、電子レンジで500W、2分間加熱してできあがり。