

かぼちゃのパン粉焼き



エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	1.7g
塩分	0.4g

かぼちゃ料理は食べやすく、いろんな料理に利用し利用者様にも好評です。

かぼちゃの味付けをバジルではなくカレー風味にしても美味しいです。

こすもす苑 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

かぼちゃ	55g
塩	0.5g
コショウ	0.01g
コンソメ	0.8g
バジル粉	0.1g
パン粉	3g
油	0.8g
オリーブオイル	0.5g

〈作り方〉

- ①かぼちゃは5mm位の厚みで食べやすい大きさに切る。
- ②かぼちゃに塩コショウとコンソメをし、鉄板に並べて油を振りかけて160度のスチコンで10分くらい下焼きする。
- ③パン粉とバジル粉とオリーブオイルをふりかけ200度で8～10分程焼き上げる。