

かぼちゃのミルク煮

材料(2人分)

かぼちゃ・・・・・・・・200グラム
水・・・・・・・・2分の1カップ(100ミリリットル)
牛乳・・・・・・・・2分の1カップ(100ミリリットル)
粉チーズ・・・・・・・・大さじ3分の1(2グラム)
塩・・・・・・・・小さじ6分の1
黒こしょう・・・・・・・・少々

作り方

1. かぼちゃはひと口大に切る。
2. 鍋に水を入れ中火で4～5分煮る。
3. 2.に牛乳を加え、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
4. 塩、こしょう、粉チーズを入れ全体になじませ、器に盛る。

1人あたりの栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 塩分相当 |
|------------|---------|---------|----------|---------|
| 185 キロカロリー | 4.0 グラム | 2.6 グラム | 85 ミリグラム | 0.6 グラム |