

2025 年 10 月号

【料理名】香ばしかぼマヨ



【主材料】（作りやすい分量）

かぼちゃ……150g

マヨネーズ……大さじ 2

しょうゆ……小さじ 1

【作り方】

1. かぼちゃは種とわたを除き、7mm幅に切る。
2. 耐熱容器に並べ入れ、しょうゆをかけてマヨネーズを絞る。オーブントースターで 10 分ほど焼く。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。