

副菜

かぼちゃ餃子



☆は冷凍した食材

材料（2人分）

☆かぼちゃ 100g
塩こしょう 少々
☆スライスチーズ 20g
餃子の皮 8枚
油 大さじ 1/2
水 大さじ 1～2

冷凍方法

かぼちゃ：皮・種込で 100 g 用意
種を取り、ラップで包み、
電子レンジで 4 分加熱する。
冷めたらスプーンで実を取り、
つぶして冷凍

（皮ごと使用するとさらにロスは減少）

スライスチーズ：空気に触れない
ように袋に入れて冷凍

調理方法

- ①かぼちゃは電子レンジで 2 分
加熱し、解凍する。
- ②解凍したかぼちゃをボウルに
入れ、塩こしょうで味付けする。
- ③スライスチーズをちぎって
②に加える。
- ③餃子の皮で包む。
- ④フライパンに油をひき、焼く。
- ⑤底に焼き色がついたら、水を入
れて蓋をして中火で 3～4 分
蒸し焼きにする。

* 電子レンジは 800w

1 人当たり栄養価

エネルギー 139kcal たんぱく質 3.3g 脂質 5.8g 炭水化物 18.1g 食塩相当量 0.4g