



かぼちゃとハムのホットサンド



【作り方】

- ①かぼちゃは皮、種、わたを除き一口サイズに切る。耐熱容器に水大さじ1とかぼちゃを入れラップをして電子レンジで約5分加熱し、熱いうちに粗くつぶす。
- ②ハムは細い短冊切り、玉ねぎは粗いみじん切りにする。フライパンを熱しオリーブオイルを入れ、玉ねぎを中火で炒め半透明になってからハムを加えて炒める。
- ③①のかぼちゃに②とマヨネーズ、こしょう、チーズを加えて混ぜ具を作る。
- ④食パンをトーストする。③の具を1/2ずつのせ、食パンではさむ。しっかりと押さえ、なじませてからカットし、盛り付ける。

【材料】 4人分

- かぼちゃ 140g (正味) ●玉ねぎ 100g ●ロースハム 4枚 ●オリーブオイル 小さじ1
- マヨネーズ 小さじ2 (8g) ●こしょう 少々 ●ピザ用チーズ 30g ●6枚切り食パン 4枚

栄養価 <<1人分>>

エネルギー…249kcal たんぱく質…9.7g 脂質…8.3g 炭水化物…37.4g 食塩相当量…1.2g 鉄…0.6mg カルシウム…71mg

