

かぼちゃの器も  
食べられます

～皮まで食べてかぼちゃの栄養を丸ごと～

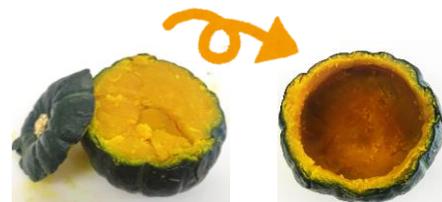
## || 坊ちゃんかぼちゃの チーズフォンデュ ||



### …作り方…

- 1 坊ちゃんかぼちゃはよく洗い、水滴がついたままラップに包み、電子レンジ600Wで4～5分加熱する。  
※火を通しすぎると器が崩れやすくなるので注意。

- 2 ①を冷まして上1/3を切り、種とワタを取り除く。内側の厚さ5mm程を残すようにして実を取り出す。



- 3 取り出した実はフォークなどでつぶし、ペースト状にする。

- 4 小鍋にシュレットチーズ、牛乳、③を入れ加熱し溶けたら、くり抜いた坊ちゃんかぼちゃの器に入れる。



かぼちゃのペーストで  
きれいな  
黄色に！

- 5 ④をホットプレートで温めながら、お好みの具材をつけていただく。

### …材料(4人分)…

- 坊ちゃんかぼちゃ 1個 (400g)
- シュレットチーズ 100g
- 牛乳 100ml
- パンやソーセージ、季節の野菜などお好みの具材

かぼちゃは緑黄色野菜の代表で、豊富に含まれているビタミンAは免疫アップ、動脈硬化やがんの予防効果もあります。また、抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンEも含んでいます。ただ糖質が多く、たくさん食べる時には主食の代わりとして食べてください。