

かぼちゃのパン粉焼き

おかずにも！おやつにも！おつまみにも！



材料（4人分）

かぼちゃ	220g
塩	1g（小さじ1/5）
こしょう	少々
コンソメ（顆粒）	小さじ1
⑦ カレー粉	小さじ1/2
⑦ パン粉	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1/2

作り方

1. かぼちゃは5mmくらいの厚みで食べやすい大きさに切る。
2. 1.に塩、こしょう、コンソメで下味をつけておく。
3. ⑦をビニール袋にあわせておき、2.のかぼちゃを入れてまぶす。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、3.を入れ、中まで火が通るよう、弱火でじっくり焼く。

※1.の後、かぼちゃをラップでふんわり包み、電子レンジ600ワットで3分程度（半分くらい火が通る程度）火を通しておけば、早く焼ける。

かぼちゃはカロテン、ビタミンB群を多く含んでいます。
特に西洋カボチャにはビタミンCも豊富なおえ、カロテンはほうれん草に匹敵するほど含まれています。
また、食物繊維も豊富に含まれており、便秘の予防や改善に役立ちます。

