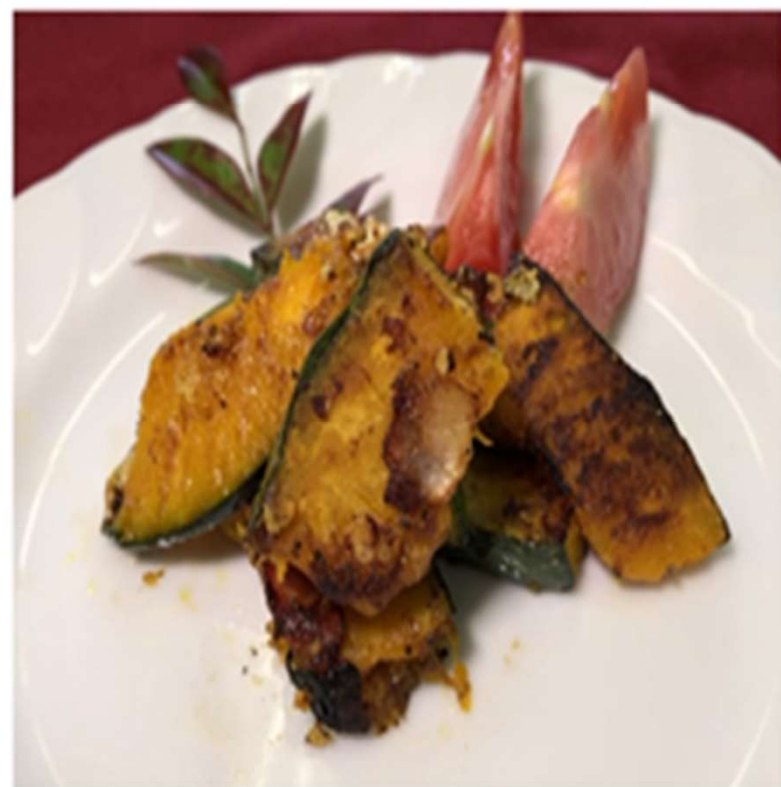


かぼちゃの洋風炒め



材 料 (4人分)

かぼちゃ・・・	1 / 4 個
ベーコン・・・	2 枚
オリーブ油・・・	大さじ 1
ニンニク・・・	4 g
粉チーズ・・・	大さじ 2
粗びき黒コショウ・・・	適量

かぼちゃのおやき



材 料 (4人分/1人2こ)

かぼちゃ・・・ 150g

白玉粉・・・ 100g

タレ [しょうゆ・・・ 大さじ1
砂糖・・・ 大さじ1
酢・・・ 小さじ1

サラダ油・・・ 小さじ2