

1人前：約146kcal

## 黒皮かぼちゃのカナッペ

### [材 料 (2人分)]

黒皮かぼちゃ	200g
オリーブオイル	適量
クリームチーズ	50g
ベーコンのみじん切り	50g
スプラウト	適宜

### [作り方]

- ①黒皮かぼちゃは凹凸を利用して縦切りにします。さらに切り口がハートになるように1cm幅で切ります。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて①を並べ弱火にかけ、かぼちゃに火が通るまで5~8分ほど両面を焼きます。
- ③別のフライパンでベーコンを1~2分ほど軽く炒め、熱いうちにクリームチーズと混ぜ合わせます。
- ④②に③を乗せてスプラウトなどを飾ってできあがり。  
※ブラックペッパーやオリーブオイルをかけるとより一層おいしく頂けます。

