

もっと**野菜**を食べよう
1日350g以上目標

かぼちゃ

—栄養価の高い野菜—

β-カロテン、ビタミンB類、カリウムを豊富に含み、免疫力を高める働きや髪・皮膚の健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康を維持するなどの効果があると言われています。ビタミンEにはホルモン調整機能があり、血行をよくします。

食物繊維も多く含まれ、便通を整えて便秘の改善効果も期待できます。

＜料理のポイント＞

脂質と一緒に摂ることで吸収率がアップしますので、油炒めやドレッシングやマヨネーズなどと組み合わせると摂りましょう。

軽く茹でて密封し冷凍しておくとう便利です。





かぼちゃのおやき

材料 (4個分)

かぼちゃ	75g
白玉粉	50g
タレ	
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
酢	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいてやわらかくなるまで煮てつぶす。
- ② ①と白玉粉をよく混ぜる。
- ③ 4等分にして油を引いたフライパンで両面を焼く。
- ④ タレの材料を混ぜて、焼きあがったおやきに塗る。



メインの野菜 かぼちゃ
S-Q-U-A-S-H

栄養量(1人:2個分) >> エネルギー 158kcal, タンパク質 2.6g, 脂質 2.4g, カルシウム 8mg, 鉄 0.5mg, 塩分 0.7g



かぼちゃのグラッセ

材料 (2人分)

かぼちゃ 120g

バター(無塩) 小さじ2 (8g)

砂糖 小さじ1 (3g)

水 適量

作り方

- ① かぼちゃは皮をところどころをむいて、小さめの角切りにする。
- ② なべに①、バター、砂糖、かぼちゃが浸かるくらいの水を入れ、火にかける。煮立ったら落としふたをして弱火で柔らかくなるまで煮る。



メインの野菜

かぼちゃ



S-Q-U-A-S-H

栄養量(1人分) ▶ エネルギー 72kcal, タンパク質 1.0g, 脂質 2.6g, カルシウム 8mg, 鉄 0.3mg, 塩分 0.0g



天草市 野菜レシピ

かぼちゃのごま炒め

材料 (2人分)

かぼちゃ	100g
ピーマン	40g
しめじ	20g
いりごま	小さじ 2
サラダ油	小さじ 2
みりん	大さじ 1/2 強
塩	小さじ 2/5

作り方

- ① かぼちゃは種とワタを除き、約4 cm長さの割りばしくらいの太さに切り、熱湯でサッと茹でて水気をきる。
- ② ピーマンはヘタと種を除き、かぼちゃとそろえて切る。しめじはほぐしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①②の野菜を入れて炒め、ピーマンの色がさえてきたらみりと塩で味を調え、いりごまを混ぜてすぐに器に盛る。



かぼちゃ



S-Q-U-A-S-H

栄養量(1人分) >> エネルギー 108kcal , タンパク質 2.1g , 脂質 4.4g , カルシウム 58mg , 鉄 0.8mg , 塩分 0.8g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会