

健康クッキング

今日のかぼちゃは、おいしいね! ~シンプルに食べるのもGOOD!~

(レシピ提案)
沖縄県栄養士会

6人分

かぼちゃの煮物

87
Kcal

1人分の栄養量

材
料

- かぼちゃ..... 500g (1/4個位)
- しめじ..... 150g (1袋)
- さやいんげん..... 100g
- だし汁..... 120cc
- さとう..... 大さじ1
- 塩..... 小さじ1
- 酒..... 大さじ1

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ② しめじはいしずきをとって軽く洗い、適宜さいておく。
- ③ さやいんげんは適宜食べやすい長さに切る。
- ④ 鍋に調味料を入れ煮立てる。すぐにかぼちゃとしめじ、さやいんげんを入れ、ふたをする。
- ⑤ 中火でコトコト12分位煮る。

作り方

※食材の持ち味を生かして、色よく仕上げましょう。
※豆腐や鶏肉なども加えると、主菜と副菜が同時にとれて、栄養バランスが良くなります。

6人分

かぼちゃのサラダ

154
Kcal

1人分の栄養量

材
料

- かぼちゃ..... 400g (約1/4個)
- じゃが芋..... 250g (約1個)
- 塩..... 適量
- マヨネーズ..... 大さじ4
- パプリカ(香辛料)..... 適量
- サラダ菜、又はレタス..... 適量

- ① かぼちゃは 2cm角、じゃが芋は 1cm角に切る。
- ② 鍋に①を入れ、ひたひたより少し多めの水と塩を適宜入れやわらかく茹でる。
- ③ 出来上がりは水分を残さないように蒸発させる。あら熱をとり、マヨネーズであえる。
- ④ 器にレタスを敷き、③を盛りつける。あればパプリカをふりかける。

作り方

6人分

かぼちゃのスープ

140
Kcal

1人分の栄養量

材
料

- かぼちゃ..... 1/2個 (正味600g)
- 玉ねぎ..... 1/2個
- 油..... 大さじ1
- 水..... 500cc
- 牛乳..... 1カップ
- チキン固形スープ..... 1個
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- 刻みパセリ

- ① かぼちゃは皮をむき、さいの目切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油をしき、材料を炒める。水とチキン固形スープを入れやわらかく煮る。
- ④ 牛乳をいれ、弱火にかけ、塩こしょうで味を調える。

作り方

※咀嚼が困難なお年寄りや、離乳食などにはミキサーにかけましょう。

ひとくちメモ

- ◎日本には室町時代にカンボジアから鹿児島に伝わりました。(かぼちゃの語源はカンボジア)とうなす、なんきんともいいます。
- ◎とっても使いやすい食材です。緑黄色野菜の代表、風邪予防、免疫機能を高めてくれます。
- ◎離乳食にも重宝、スープ・煮物・炒め物・揚げ物・お菓子づくりにもいろいろ使えて便利な食材です。レポートリーをどんどんふやしましょう。