



1日350gとろう！

# 野菜料理レシピ 8月

簡単！時短！



かぼちゃは7～9月が旬の夏野菜です。緑黄色野菜の中でも抗酸化作用の強いβ-カロテンやビタミンC、Eが豊富でアンチエイジングに効果的です。これらは、油と一緒に調理することで効率よく吸収できます。また、血行を促進して体を温めるので、冷え性の緩和も期待できます。女性にうれしい効果がいっぱいですね。

## かぼちゃのグラタン



### ＜材料2人分＞

|        |        |
|--------|--------|
| かぼちゃ   | 1/4個   |
| 鶏もも肉   | 160g   |
| たまねぎ   | 1/2個   |
| 牛乳     | 200ml  |
| 水      | 100ml  |
| 小麦粉    | 大さじ2   |
| 塩      | 小さじ1/3 |
| 黒こしょう  | ふたつまみ  |
| バター    | 10g    |
| ピザ用チーズ | 40g    |

### ＜作り方＞

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、5mm厚さ、3cm幅に切る。
- ②玉ねぎは薄切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。
- ③フライパンにバターを入れて中火で熱し、玉ねぎを炒める。小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④かぼちゃ、鶏もも肉、水を加えて煮立たせる。
- ⑤牛乳、塩を加えて弱火で5分ほど煮込む。具材に火が通ったら黒こしょうを加えて味を調える。
- ⑥耐熱皿に⑤を入れ、チーズをかける。
- ⑦⑥にアルミホイルの蓋をして、オーブントースターで5分程焼く。

## ほくほく無限かぼちゃ



### ＜材料2人分＞

|            |      |
|------------|------|
| かぼちゃ       | 300g |
| ツナ水煮缶      | 70g  |
| └ ごま油      | 大さじ1 |
| A 鶏ガラスープの素 | 5g   |
| └ いりごま     | 小さじ1 |
| └ 生姜チューブ   | お好みで |

### ＜作り方＞

- ①かぼちゃは皮付きのまま一口大に切る。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、ラップをして電子レンジで4分加熱する。(600W)
- ③混ぜ合わせたらラップをし、さらに1～2分加熱する。
- ④ツナ缶、Aを入れてよく和える。

### 一人当たりの栄養量

|           | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-----------|---------|-------|-------|-------|------|-------|
| かぼちゃのグラタン | 412kcal | 27.1g | 17.8g | 274mg | 6.2g | 1.6g  |
| 無限かぼちゃ    | 223kcal | 9.1g  | 9.1g  | 45mg  | 5.4g | 1.4g  |

多治見市保健センター