



野菜を1日350gとろう!

# 秋野菜料理レシピ

10月

## ～ かぼちゃ ～

かぼちゃは夏に収穫しますが、貯蔵すると甘みが増すので食べ頃は秋から冬です。かぼちゃには免疫力を高め、がん予防や老化予防に効果があるとされるβカロテン、さらには血液の流れをよくし、冷え症改善によいとされるビタミンEが多く含まれています。

また血圧を抑える効果の期待できるカリウムも多く、整腸作用のある食物繊維も多いので便秘改善にも期待できます。

### かぼちゃの焼きサラダ



＜ 材 料 4人分 ＞		
かぼちゃ	1/8個(200g)	
たまねぎ	1/2個	
ピーマン	2個	
油	大さじ1	
A	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	大さじ1
	こしょう	少々

#### ＜ 作り方 ＞

- ① かぼちゃはヘタとワタ、種をとり、横に2つに切り、1cmくらいの厚さに切る。
- ② たまねぎは皮をむいてくし切り、ピーマンはたて4つ切りにしてヘタと種をとる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマンに火を通す。
- ④ Aの調味料を合わせて盛り付けた野菜にかける。

\*1人分約80gの野菜がとれます\*

### かぼちゃの塩麴煮



＜ 材 料 4人分 ＞	
かぼちゃ	1/4個(400g)
水	適量
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩麴	大さじ2

#### ＜ 作り方 ＞

- ① かぼちゃはヘタとワタ、種をとり、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にかぼちゃとひたひたの水、酒、砂糖、塩麴を加え、蓋をしてかぼちゃがやわらかくなるまで弱火で煮る。

\*1人分約85gの野菜がとれます\*

#### 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	塩分相当量
焼きサラダ	94kcal	1.5g	3.2g	14mg	2.3g	0.4g
塩麴煮	104kcal	1.9g	0.3g	14mg	3.2g	0.6g