



1日350gとろう!

### ～ かぼちゃ ～

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あるカリウムも多く、生活習慣病対策にもよいとされます。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。

### かぼちゃの甘辛焼き



#### < 材料 4人分 >

かぼちゃ	1/4個(400g)	
ピーマン	2個	
油	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
白ごま	小さじ1	

#### < 作り方 >

- ① かぼちゃはヘタとワタ、種をとり、横に4つに切り、5～8mmくらいの厚さに切る。
- ② ピーマンはヘタと種をとり、一口大に切る。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、かぼちゃ、ピーマンに火が通り、両面焦げ目がつくくらいに焼く。
- ④ Aの調味料を合わせてフライパンに入れ、味をからめるように炒り上げる。

\*1人分約90gの野菜がとれます\*

- ⑤ 器に盛り、白ごまをふる。(花かつおでもよい)

### かぼちゃのはちみつレモン煮



#### < 材料 4人分 >

かぼちゃ	1/4個(400g)
はちみつ	大さじ2
塩	ひとつまみ
レモンの輪切り	4枚
水	適量

#### < 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、はちみつ、塩、レモンを加え、蓋をしてかぼちゃがやわらかくなるまで15分くらい弱火で煮る。
- ③ かぼちゃをくずさないように器に移し、冷蔵庫で冷やす。

\*1人分約80gの野菜がとれます\*

※レーズンを加えるとデザートにもなります。

#### 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
甘辛焼き	137kcal	2.5g	4.6g	44mg	3.3g	0.7g
はちみつレモン煮	102kcal	1.5g	0.2g	12mg	2.8g	0.1g