



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