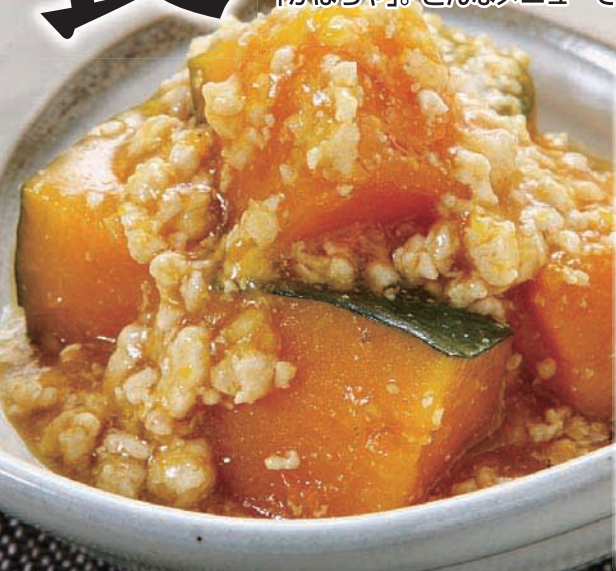


# 食を楽しむ、考える。

vol. 18

煮物の他、ポタージュスープや天ぷら、菓子まで幅広く利用できる「かぼちゃ」。どんなメニューでもほっこり優しいおふくるの味です。



## かぼちゃのそぼろあんかけ

【材料 2人分】

134 かぼちゃ	200g
鶏ミンチ	50g
土生姜(みじん切)	1/2片分
油・片栗粉	各小さじ1
水	小さじ2
A だし汁	1カップ
うすくち醤油	小さじ2
酒・みりん・砂糖	各大さじ1/2

【作り方】

- ① かぼちゃは3cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、ミンチを炒め色が変わったら、かぼちゃと生姜を入れ、Aを加える。
- ③ 煮立ってきたらアクをとり、落とし蓋をして、かぼちゃがやわらかくなるまで煮含め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

134 毎週企画 北海道

## 国産南瓜

1カット (300g前後)

北海道産南瓜をカットしてお届けします。煮物や天ぷら等でご利用ください。

表皮の軽微な傷、色むら、表皮のブツブツは予めご了承ください。



さらにお得

98円

かぼちゃ



管理栄養士  
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

## かぼちゃは野菜のエース (ビタミンA・C・E)

かぼちゃには日本かぼちゃと西洋かぼちゃがありますが、最近は甘味のあるホクホクした西洋かぼちゃが好まれています。かぼちゃの主成分はエネルギー源の糖質ですが、ビタミン類も多く含んでおり、体調を整えてくれます。特に強い抗酸化ビタミンの、ビタミンエースと呼ばれるA、C、Eが豊富で、これらのビタミンは動脈硬化予防が期待されます。また、高血圧症や脂質異常症などの生活習慣病予防に役立つカリウムや食物繊維も多く含まれています。かぼちゃは煮物にすると1回に100gの量が食べることができます。加熱しても含まれている栄養成分がしっかり摂れる、優れた緑黄色野菜です。