

食を楽しむ、考える。

vol. 39



かぼちゃは、煮物や天ぷら、スープに、またケーキなどのデザートと活用範囲が広い緑黄色野菜。堅くて切りにくい時は、ラップに包んで電子レンジで軽く加熱してみてください。

かぼちゃのチーズ煮

《材料》 (2人分)

190 北海道産南瓜 …… 200g

175 北海道産玉ねぎ …… 100g

バター …… 大さじ1/2

218 産直 生協牛乳120 …… 100ml

35 スライスチーズ …… 2枚(36g)

塩・胡椒 …… 各少々

パセリ(みじん切) …… 大さじ1/2

A コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2

水 …… 200ml

《作り方》

- 1 かぼちゃは2~3cmの角切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒め、かぼちゃを加えて炒める。Aを加え、弱火でかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- 3 ②に牛乳を加えて煮汁がほとんどなくなるまで煮詰め、チーズを入れてひと混ぜする。塩と胡椒で調味し、器に盛ってパセリをふる。

190 北海道

北海道産南瓜(栗系)増量

1カット
(330g前後+100g)

皮のブツブツやキズ、
変形、色ムラはご了承
ください。

粉質系。まれに果肉にある白い塊は
でんぷん質が凝固したものです。



増量でおトク!
+100g

本体 158円
(税込 171円)

かぼちゃ



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

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
善事業にあたっています。

かぼちゃに豊富なβ-カロテンとビタミンE。 生活習慣病と細胞老化の予防効果が期待できます。

β-カロテンは体内に入るとビタミンAに変わり、皮膚や粘膜、眼の健康を維持し、免疫力を高めることはよく知られていますが、機能性成分としても抗酸化作用があり、紫外線の害から身体を守り、シミや日焼けなど皮膚の老化を予防する働きがあります。また、ビタミンEは細胞に含まれている多価不飽和脂肪酸が活性酸素に酸化されてできる過酸化脂質(体のサビ)を抑える強い抗酸化作用があり、こちらも細胞の老化や動脈硬化の予防に効果があります。さらに血行促進の働きがあるので、女性にはうれしい、冷え性の改善にも効果が期待できます。