

食を楽しむ、考える。

vol. 84

かぼちゃに含まれるβ-カロテンやビタミンEなどの脂溶性ビタミンは、油脂類と一緒に調理すると吸収率が高くなります。サラダや天ぷら、ソテーなどにおすすめです。



かぼちゃとくるみのサラダ

夏は、つい冷たいものを摂りがち。薬膳では、かぼちゃとくるみを合わせた料理はお腹の冷えを改善し、冷えからくる便秘改善に役立つとされています。

- 材料** (2人分)
- 268801** かぼちゃ…200g 塩・胡椒 ……各少々
 - くるみ ……20g レタス ……2枚
 - A** マヨネーズ ……大さじ1
 - 269590** 白バラヨーグルト生乳100 ……大さじ1

- 作り方**
- ① くるみは粗く砕き、アルミホイルに広げてオーブントースターで3～4分間こんがりと焼く。
 - ② かぼちゃは種とワタを取り除き、ところどころ皮をむく。2cm角位に切りそろえ、耐熱皿に重ならないように並べて水大さじ1を全体にふりかける。ラップをかけて電子レンジ(600W)で3～4分加熱し、やわらかくなったら熱いうちに粗くつぶす。
 - ③ ②の粗熱が取れたらくるみと**A**を加えて和え、塩と胡椒で味を調える。皿に盛ってちぎったレタスを添える。

砂丘地栽培の味平は甘みが強くホクホクとした食感で舌触りがサラッとしています。

400g以上でお届けの場合があります

外皮のキズ、色ムラの場合あり

268801

山形県
味平南瓜 1カット(350g前後)

煮物・天ぷらがおすすめですが少しの塩と一緒に茹でるだけで簡単なおやつにもなります。



数量限定
抽選 800点
お一人様 1点限り
注文多数の場合は抽選です。

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
滋賀県を中心にデイスリーブでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

かぼちゃは抗酸化ビタミンA、E、Cが豊富なトップクラスの緑黄色野菜

かぼちゃは、強い抗酸化作用を持つβ-カロテンを100g中3900μg含む、トップクラスの緑黄色野菜です。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜、眼の健康を維持し、免疫力を高めます。さらにビタミンEやCも豊富なので皮膚の老化予防や冷え性の改善効果が期待できます。また、かぼちゃに含まれているカリウムや食物繊維は生活習慣病予防に役立ちます。