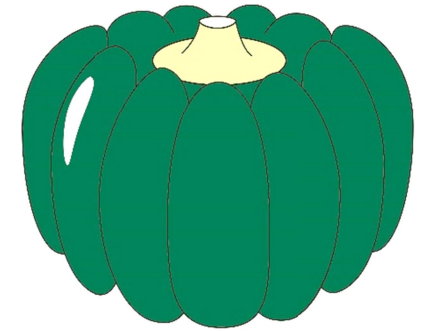


管理栄養士のおすすめレシピ

抗酸化ビタミンA・C・E(エース)が豊富

ビタミンA(β-カロテン)とEは油と一緒に吸収されやすい。
ビタミンCは南瓜のでんぷんに守られているため、熱に強い。
焼いたり、炒める料理にしましょう。

南瓜



南瓜とベーコンのソテー



| | |
|--------|--------|
| <材料> | (4人分) |
| 南瓜 | 400g |
| ベーコン | 4枚 |
| 油 | 大さじ2 |
| コンソメ | 小さじ1/2 |
| 水 | 大さじ3 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| パセリ | 少々 |

<作り方>

- ① 南瓜を3~4mmの薄切りにする。
- ② ベーコンは1cmに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④ 南瓜と、コンソメ・水を加えて、柔らかくなるまで炒める。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調え、パセリを散らす。

<1人当たりの栄養量>

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|---------|-------|-------|------|
| 231kcal | 4.5g | 14.1g | 0.5g |

南瓜プリン

| | |
|-----------|------------|
| <材料> | (ココット型4個分) |
| 南瓜 | 正味 200g |
| 砂糖 | 50g |
| 卵 | 2個 |
| 牛乳 | 200ml |
| バニラエッセンス | 少々 |
| <カラメルソース> | |
| 砂糖 | 60g |
| 水 | 大さじ2 |
| 熱湯(色止め用) | 大さじ1.5 |

<作り方>

- ① 鍋に砂糖と水を入れ、カラメル色になるまで煮詰めたら、熱湯を加えて色止めし、型に入れる。
- ② 南瓜の皮をむき、5mmの薄切りにし、ラップをかけて、電子レンジで5分加熱する。
- ③ ミキサーに②と砂糖・卵・牛乳・バニラエッセンスを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ ③を濾し器で濾しながら、型に入れる。
- ⑤ オーブンの天板に④を並べ、お湯を天板の半分まで注ぐ。
- ⑥ 170℃に温めたオーブンで、25~30分焼く。



<1個当たりの栄養量>

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|---------|-------|------|------|
| 260kcal | 8.8g | 7.2g | 0.3g |

※ (公社)岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.11



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連