



～かぼちゃのちから～

○かぼちゃの栄養素

βカロテン：粘膜や皮膚の抵抗力を高め

生活習慣病やガンを予防する

食物繊維：便秘を予防・改善してくれる

コレステロールの排出を助ける

ビタミンC：風邪を予防する 肌を健康に保つ

ビタミンE：血管を広げ、血行を良くするため

冷え性を改善する



○美味しいかぼちゃの選び方



- ・皮の色が濃い緑色
- ・ずっしりと重いもの
- ・ヘタの周りがくぼんでいたり、ひびが入っているものが完熟したものです☆

○調理のポイント

※かぼちゃに多く含まれるβカロテンやビタミンCは脂溶性のビタミンです！！

⇒油分と一緒に摂ることで栄養素をしっかり吸収

※また、かぼちゃの種は高エネルギー・高たんぱくで、さらにビタミン類も豊富に含まれています！！



○簡単！かぼちゃレシピ



～かぼちゃの鶏そぼろあんかけ～

材料（4人分）

かぼちゃ：400g
（小1/2個）
だし汁：2カップ
砂糖：3g
みりん：10cc
薄口しょうゆ：15cc

（あんの材料）

鶏肉ミンチ：150g
しょうゆ：8cc
砂糖：2g
片栗粉：2g

- 1.かぼちゃは、わたを取って一口大に切りましょう
- 2.鍋にかぼちゃとだし汁をいれて煮ます。沸騰したらアクを取って弱火にし、砂糖とみりんを加えます。落としブタをし、中火で4分煮ましょう。
- 3.さらに、薄口しょうゆを加え弱火でゆっくり煮ていきます。
- 4.鶏そぼろのあんかけを作ります。別の鍋でミンチを炒め、あんかけの調味料と3.の煮汁を加えてます。
- 5.アクを取りながら、水溶き片栗粉でとろみをつけていきます。器にかぼちゃを盛り付け、上からあんをかけたら出来上がりです