

秋野菜レシピ



【大学かぼちゃ】



野菜：1人分 120g

エネルギー	232kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	10.8g
炭水化物	31.7g
食物繊維	4.4g
食塩相当量	0.4g

<材料> (2人分)

かぼちゃ 240g

サラダ油 適量

黒ごま 小さじ 1/2

アーモンド 2g

しょうゆ 小さじ 1 弱

★ 砂糖 大さじ 2 強

水 大さじ 1

<作り方>

- ①かぼちゃは一口大に切る。アーモンドは碎いておく。
- ②かぼちゃをボウルに入れ、ふんわりラップをかけて 500W の電子レンジで 5 分加熱する。
- ③フライパンに底から 0.5 cm ほどの油を入れ、かぼちゃの表面をこんがり焼き、色づいたらバットにあげる。
- ④フライパンの油を拭き、★を入れて中火で熱する。大きく泡立ってきたら、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑤黒ごま、アーモンド、かぼちゃを加えて調味料を絡める。

かぼちゃはカリウムが豊富。
カリウムはナトリウム（食塩）の体外への排泄を
促す効果があるため、塩分が多いメニューと
一緒に摂取すると良いですよ。
冷凍かぼちゃでも作れます。

