

かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / 「かぼちゃ」レシピ

## ながさき旬の野菜料理レシピ

ビタミンA・C・Eがそろったかぼちゃ。皮の部分にも栄養がありますので、まるごといただきます!

01

こんがり焼いて、おつまみにも!

### 「焼きかぼちゃとクルミのサラダ」

作り方

① くるみは荒みじん切りにし、フライパンで弱火でからいりする。

にんにくはスライス、かぼちゃはワタをとり7mm厚さに切る。

② フライパンにオリーブオイル・にんにく・かぼちゃを入れ塩をふり、ふたをして弱火で両面に焼き目がつくまで焼く。  
(片面約5分ずつ)

③ 酢をまわしかけて、水分をとばす。くるみをいれ、こしょうをふる。



焼きたてでも  
少しなじませても美味しいです。  
粉チーズのトッピングもおすすめ



材料 (2~3人分)

- ①かぼちゃ……………1/8個(200g)
- ②くるみ……………20g
- ③にんにく……………1/3片
- ④塩・こしょう……………少量
- ⑤米酢またはワインビネガー……………小さじ1/2
- ⑥オリーブオイル……………大さじ1/2

1人あたり栄養価 ●エネルギー/128kcal ●たんぱく質/2.4g ●脂質/7.0g ●炭水化物/15.0g ●食塩相当量/0.2g

02

電子レンジで簡単!

### 「かぼちゃのグラッセ」 野菜ソムリエ/田中良子

ラップを取るとき熱いので注意してね!

作り方

- ① かぼちゃの種を取り、小さめの一口大(2.5cm角)に切る。
- ② ボウルにかぼちゃを入れ、砂糖を加えて混ぜ、ラップをふんわりとかける。電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ 塩を加えて混ぜ、バターを分けて上に乗せ、ラップをして電子レンジ200Wで7分、さらに電子レンジ600Wで1分加熱する。(電子レンジのポイントは裏面をcheck!)
- ④ ラップを外し、たまった汁をスプーンでかぼちゃに回しかける。再びラップをかけ、そのまま2分ほど蒸らす。



汁をかけて蒸らすことでより美味しく。  
甘さはかぼちゃにもよるので、砂糖で加減しましょう!

- 材料 (2人分)
- ①かぼちゃ……………1/8個(200g)
  - ②砂糖……………小さじ1
  - ③バター……………10g
  - ④塩……………少々

1人あたり栄養価 ●エネルギー/134kcal ●たんぱく質/1.9g ●脂質/4.4g ●炭水化物/22.1g ●食塩相当量/0.2g

03

和風の優しい味わい 幼児食や高齢者に。

### 「かぼちゃの豆腐クリームあえ」

作り方

- ① 豆腐は耐熱容器に入れてふわっとラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱して、粗熱がとれたら水分を切る。
- ② かぼちゃは一口大に切って、耐熱容器にいれ、※の調味料をふりかける。電子レンジ600Wで1分▶電子レンジ200Wで7分▶電子レンジ600Wで3~4分かぼちゃがやわらかくなるまで加熱する。
- ③ ボウルに①をいれ、泡立て器などでペースト状になるまで混ぜる。  
②・すりごま・かつおぶし・しょうゆ・砂糖をいれ、ヘラなどでかぼちゃが一口大になるようにつぶしながら混ぜる。



材料 (4~5人分)

- ①かぼちゃ……………1/4個(400g)
- ※(塩少量・オリーブオイルまたはサラダ油小さじ1・酢小さじ1/2)
- ②絹ごし豆腐または充填豆腐……………150g
- ③すりごま……………大さじ2
- ④砂糖……………小さじ1~1と1/2
- ⑤かつおぶし……………1パック(2g)
- ⑥しょうゆ……………小さじ1/2

1人あたり栄養価 ●エネルギー/127kcal ●たんぱく質/4.2g ●脂質/4.3g ●炭水化物/18.6g ●食塩相当量/0.2g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

● 下ごしらえ

種とワタをスプーンなどでこそぎとります。ワタは少し残るくらいが味しみがよくなります。皮にイボなどがついていたら、その部分の皮を取り除きます。

皮がかたく切りにくい場合は、1/4個の場合、電子レンジ600Wで1分～1分半加熱してから切るとよい。(まるごとの場合は3～4分)



ワタは少し残るくらいがポイントです！

● 電子レンジ加熱

電子レンジ200Wを活用すると甘味としっとり感がアップ！

1/4個の一口大のかぼちゃの場合、耐熱容器に入れてふわっとラップをします。

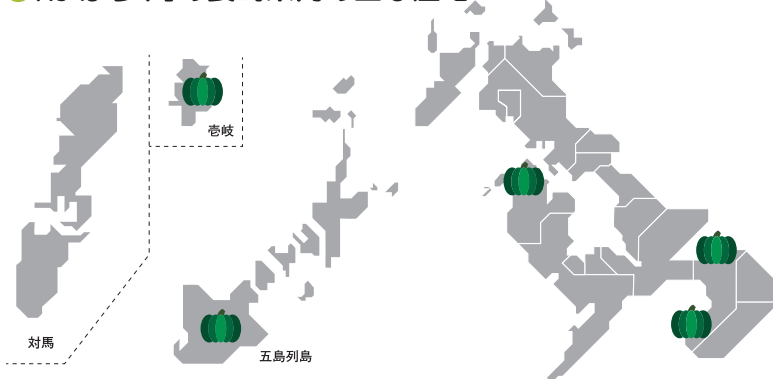
電子レンジ600W1分 ▶ 電子レンジ200W7分  
▶ 電子レンジ600W3～4分ほど(やわらかくなるまで)かために加熱してから冷凍も可能です。



ラップを取るとき熱いので注意してね！



● 「かぼちゃ」の長崎県内の主な産地

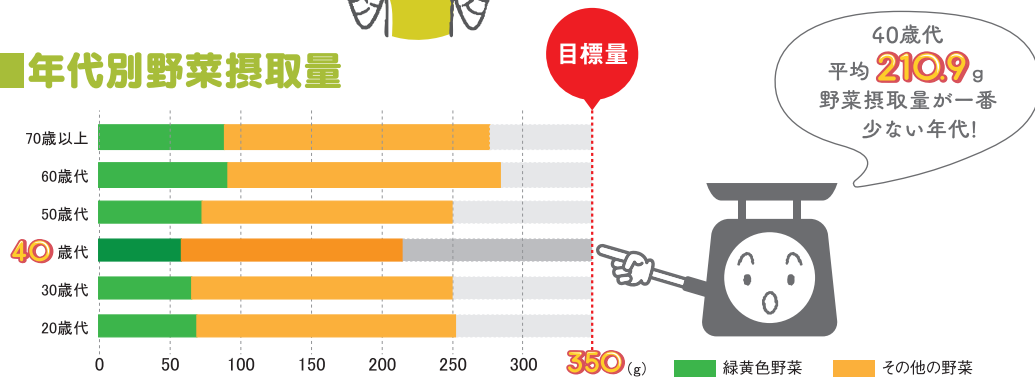


長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

年代別野菜摂取量



どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前 (70g) = 1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量 350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

