

## かぼちゃについて

○栄養 抗酸化作用の強いβカロテン、ビタミンC・Eを含み、がんの予防に効果がある。

○選び方 皮が硬く、表面の凹凸がしっかりと出ていてツヤがあるもの。

○旬 5～9月

○切り方 底を下に置いて安定させ、へたの部分避けて包丁を入れる。包丁の峰に手をあてながら体重をかけて押し込むような感じでゆっくりと切る。また、ラップで包んで電子レンジにかけると柔らかく、切り分けやすくなる（加熱時間は100gにつき1分強を目安にする）。



### かぼちゃのいとし煮

材料	4人分	材料	4人分
かぼちゃ	約 1/8 個(250g)	薄口しょうゆ	小さじ 2(12g)
ゆであずき	190g 入り 1 缶	水	約 300ml

※ゆであずきは甘さ控えめのものを使用する。

※水はかぼちゃが浸るくらいの量を使用する。

<作り方>

- ① かぼちゃを食べやすい大きさに切り、面取りをする。
- ② 鍋にかぼちゃ・水を入れて煮て、沸騰したら薄口しょうゆを加えて、落とし蓋をして煮る。  
(約 10～15 分中火で煮る)
- ③ ゆであずきを加える。
- ④ かぼちゃが柔らかくなるまで煮ると出来上がり。



気軽に作れて  
甘くておいしいよ！

<栄養価 (1人分)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
136	3.3	0.3	0.6

\*作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良\*



ミーゴちゃん

## かぼちゃについて

○栄養 抗酸化作用の強いβカロテン、ビタミンC・Eを含み、がんの予防に効果がある。

○選び方 皮が硬く、表面の凹凸がしっかりと出ていてツヤがあるもの。

○旬 5～9月

○切り方 底を下に置いて安定させ、へたの部分避けて包丁を入れる。包丁の峰に手をあてながら体重をかけて押し込むような感じでゆっくりと切る。また、ラップで包んで電子レンジにかけると柔らかく、切り分けやすくなる（加熱時間は100gにつき1分強を目安にする）。



### かぼちゃのそぼろ煮

材料	4人分	材料	4人分
かぼちゃ	約 1/4 個(400g)	砂糖	大さじ 3(27g)
豚ひき肉	100 g	濃い口醤油	大さじ 3(54g)
生姜	1/2 片(20g)	油	適量
みりん	大さじ 3(54g)	水+片栗粉	小さじ 2+小さじ 1

<作り方>

- ① かぼちゃを食べやすい大きさに切り、面取りをする。生姜は皮をむき、みじん切りにする。
- ② 熱した鍋に油をひき、かぼちゃを炒める。
- ③ かぼちゃに油がなじんでから豚ひき肉・生姜を加え、肉に火が通るまで炒める。
- ④ かぼちゃが浸るくらいの水(約 350ml)を③に加え、沸騰したら中火にし、みりん・砂糖を加える。
- ⑤ 約 5 分後に濃い口醤油を加え、落とし蓋をしてかぼちゃに火が通り、煮汁が半量くらいになるまで煮て、最後に水溶き片栗粉で煮汁にとろみをつけると出来上がり。

<栄養価 (1人分)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
188	7.3	5.4	2.0

ほくほくかぼちゃ♪  
生姜の味がして  
おいしい一品！



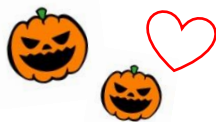
ミーゴちゃん

\*作成近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良\*

## かぼちゃについて

- 栄養 抗酸化作用の強いβカロテン、ビタミンC・Eを含み、がんの予防に効果がある。
- 選び方 皮が硬く、表面の凹凸がしっかりと出ていてツヤがあるもの。
- 旬 5～9月
- 切り方 底を下に置いて安定させ、へたの部分を避けて包丁を入れる。包丁の峰に手をあてながら体重をかけて押し込むような感じでゆっくりと切る。また、ラップで包んで電子レンジにかけると柔らかく、切り分けやすくなる（加熱時間は100gにつき1分強を目安にする）。

### かぼちゃのカップケーキ (Sサイズ) 153kcal/個



材料	16個分	材料	16個分
かぼちゃ	約 1/8 個(140g)	無塩バター	120g
にんじん	小 1 本(50g)	砂糖	100g
バナナ	1 本(80g)	卵 (L)	1 個
ヨーグルト	30g	薄力粉	230g
牛乳	50g	ベーキングパウダー	5g

#### <作り方>

- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。バターを常温にもどす。
- かぼちゃを8mm角に切り、電子レンジで加熱する。  
(かぼちゃの1/3は上にトッピングするために残す)
- にんじんとバナナをミキサーでピューレ状にする。
- バターを練りながら砂糖を加えて白くふわっとなるまで混ぜ、卵を少しずつ加える。
- ふるった薄力粉とベーキングパウダーの半量を加えてさっくりと混ぜる。
- 牛乳・ヨーグルトを加えて混ぜ、③を加えて混ぜる。
- 残りの薄力粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ、かぼちゃ2/3を加えて混ぜ、カップに入れる。(カップの8割程度まで入れる)
- 残りの1/3のかぼちゃを上にとッピングし、180℃のオーブンで25分焼いたら完成。

\*作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良\*

ビタミンAが補給できるおやつ☆



## \*管理栄養士を目指す大学生考案 かぼちゃレシピ\*

### かぼちゃのグラタン



おこしゅん  
大満足の一品☆



材料	4人分	材料	4人分	材料	4人分
豚ひき肉	240g	セロリ	120g	粉チーズ	お好みで
かぼちゃ	200g	玉ねぎ	120g	塩	少々
しめじ	100g	ホールトマト	400g	こしょう	少々
エリンギ	120g	顆粒コンソメ	大きじ1(9g)	オリーブオイル	適量
にんじん	120g	パン粉	少々	パセリ	少々

#### <下準備>

- にんじん・セロリ・玉ねぎはみじん切りにする。かぼちゃは1×2cmに切っておく。
- しめじは石づきを切り落とし、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ひき肉にこしょうをふる。オーブンを280℃に温めておく。



#### <作り方>

- 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、みじん切りしたにんじん・セロリ・玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらひき肉を加え、炒める。
- ①にホールトマト・コンソメ・塩・こしょうを加え、煮込む。(ミートソース完成)
- 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、かぼちゃを柔らかくなるまで炒め、しめじ・エリンギを加えて炒める。これらとミートソースを混ぜて味を調える。
- 器に移し、パン粉・粉チーズをのせて280℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- お好みでパセリを振りかけたら出来上がり。

#### <栄養価 (1人分) >

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
248	15.9	12.7	1.0

\*作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良\*