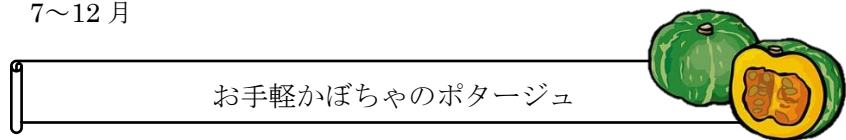


カボチャについて

- 栄養 カボチャの栄養価は非常に高く、βカロテンを特に多く含む。βカロテンは免疫力を高める働きを持っている。
- 選び方 丸ごとの場合は緑が濃くて形が整っているもの、切り売りされているものは種が詰まっていて身の色が鮮やかなものを選ぶと良い。
- 旬 7～12月



材料	2人分	材料	2人分
カボチャ	1/8個(120g)	ドライパセリ	0.2g
牛乳	大さじ3(45g)	水	400cc
コンソメ	小さじ1(3g)	食塩	0.2g
クルトン	4g	こしょう	少々

<作り方>

- ① カボチャは皮をむいてラップに包み、電子レンジ 500W で 2～3 分加熱し、柔らかくなっているのを確認する。
- ② ミキサーにカボチャをちぎって入れ、水 200cc を加えて攪拌する。
- ③ 鍋に②と残りの水 200cc とコンソメを入れて煮ながら混ぜ合わせる。
- ④ 牛乳を加えてから塩とこしょうで調味し、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑤ 器に盛り、ドライパセリ、クルトンをトッピングする。

栄養価(1人あたり)

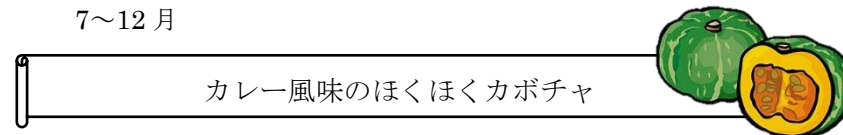
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
97	2.3	2.9	0.7

ぬくもり感じる一品!!



カボチャについて

- 栄養 カボチャの栄養価は非常に高く、βカロテンを特に多く含む。βカロテンは免疫力を高める働きを持っている。
- 選び方 丸ごとの場合は緑が濃くて形が整っているもの、切り売りされているものは種が詰まっていて身の色が鮮やかなものを選ぶと良い。
- 旬 7～12月



材料	2人分	材料	2人分
カボチャ	80g	★サラダ油	小さじ1(4g)
干しぶどう	大さじ1/2(6g)	★カレー粉	小さじ1(2g)
★はちみつ	小さじ1/2強(4g)		

<作り方>

- ① カボチャは食べやすい大きさに切り、熱湯で柔らかくなるまでゆでる。
- ② 柔らかくなったらザルにあげて水気をきる。
- ③ 干しぶどうはサッと下茹でし、大きい場合は適当な大きさに切る。
- ④ ②・③・★を和えて、器に盛り付ける。

おいしく塩分カット!

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
73	0.9	2.2	0.1

