



じょうずに使おう! 秋野菜

かぼちゃの巻

サラダ、シチュー、煮物など食べ方いっぱい
《旬の食材 de 簡単レシピ♪》



かぼちゃとまいたけの煮物



♪お皿とレンジで簡単調理♪

材料(4人分)

かぼちゃ 240g まいたけ 40g にんにく 5g
オリーブ油 小さじ1 塩 1g

作り方

- ①かぼちゃは一口大に切る。まいたけは一口大にほぐす。にんにくはみじん切りにする。
- ②耐熱皿にかぼちゃ・まいたけを並べ、上からにんにく・オリーブ油・塩をふりかけ、ラップをして電子レンジで加熱(8分位)する。

※電子レンジは素材の量によって加熱時間が異なります。(100gにつき2分-2分30秒が目安)

栄養成分(1人分) 食事バランスガイド 副菜1つ分相当
エネルギー:42kcal たんぱく質:1.4g 脂質:1.4g 塩分:0.4g

切ったままだと傷んでしまう、
残ったかぼちゃのおすすめ保存法

忙しい時に大活躍☆ かぼちゃ玉

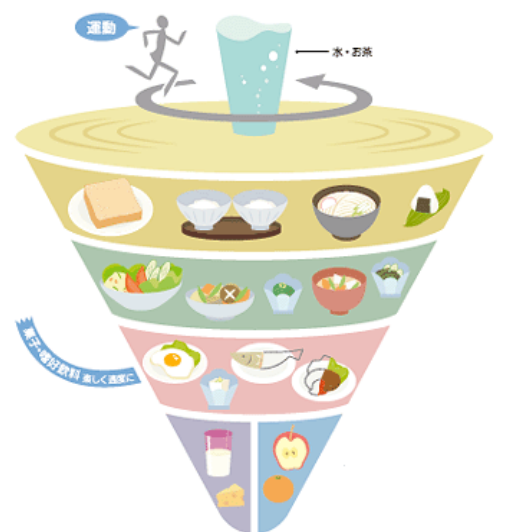


かぼちゃレシピの情報は
仙台白百合女子大学4年嘉藤久美子
さんよりいただきました。

かぼちゃを温かいうちにつぶして砂糖を加えたものを丸め、ラップに包んで冷凍保存。

使いたい分だけ解凍し、スープやサラダにバリエーション盛り沢山!!

食事バランスガイド



やまがた夢未来健康づくりプラン キャッチフレーズ

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、毎年健診」

毎月19日は家族団らんの日 「夢未来やまがた食育計画」

毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日 「やまがた夢未来健康づくりプラン」