

\*\*\* 毎日食べたい キレイのための栄養素 かぼちゃ \*\*\*



かぼちゃのグラタン

材料4人分

かぼちゃ 正味400g ベーコン 2枚

玉ねぎ 1/2個 にんにく 1/2片

ホールコーン (缶詰) 1カップ バター 大さじ1

サラダ油 大さじ1 塩 少々

こしょう 少々 チーズ (とろけるタイプ) 80g

<A>

クリームコーン (缶詰) 1/2カップ

生クリーム 2/3カップ 塩 小さじ1/2

こしょう 少々

- <1> かぼちゃは種を除き、ひと口大の薄繰りにします。
- <2> ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、バターとサラダ油で炒めます。<1>のかぼちゃとホールコーンを加えてさらに炒め、塩、こしょうで調味します。
- <3> <2>をバターを塗った耐熱容器に入れ、<A>を混ぜ合わせてかけ、チーズを散らし、オーブンで焼きます。(目安190℃20分)

\*\*\* 毎日食べたい キレイのための栄養素 かぼちゃ \*\*\*



かぼちゃのお団子

材料4人分

かぼちゃ 150g

片栗粉 50g

抹茶 小さじ1

きな粉 40g

砂糖 20g

塩 少々

- <1> かぼちゃは電子レンジで4分加熱し、皮をとって裏ごしし、ペースト状にする。
- <2> かぼちゃと片栗粉を合わせこねる。
- <3> <2>の半分に少量の水でといた抹茶を混ぜる。
- <4> 丸く形を作り、沸騰した湯で3~5分茹で、浮いてきた団子を冷水にとる。
- <5> 串に団子を刺し、きな粉を添える。

\*\*\* 毎日食べたい キレイのための栄養素 セロリ \*\*\*



セロリと赤ピーマンのポークロール

調理時間：10分 材料3人分

セロリ 小1本

赤ピーマン 小2個

豚ももスライス肉 200g

塩 適宜

こしょう 適宜

サラダ油 適宜

- <1> セロリ、赤ピーマンはせん切りにする。豚肉を広げ、塩、こしょうをし、手前にセロリ、赤ピーマンをのせ端から巻く。
- <2> フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして入れ、転がしながら表面全体に焼き色をつけて、中まで火がとおるように焼く。
- ※ セロリは葉の部分も使います。セロリが苦手な場合は巻く量を減らし、焼きあがったときに、ケチャップとソースなどで味をからめると食べやすくなります。

\*\*\* 毎日食べたい キレイのための栄養素 さつまいも \*\*\*



さつまいものほさみ揚げ

調理時間：20分 298 kcal(一人分) 材料4分

さつまいも 皮つき350g 小麦粉 少々

天ぷら粉 適宜 揚げ油 適宜

アスパラガス 4本

<A>

豚ひき肉 200g

玉ねぎ(みじん切り) 1/4個

しょうゆ 小さじ2

酒 小さじ2

カレー粉 小さじ1

- <1> さつまいもは皮つきのまま斜め輪切りにする。
- <2> <A>を混ぜて、さつまいも2枚でサンドし、小麦粉を軽くまぶしておく。
- <3> 水溶き天ぷら衣をつけ揚げる。アスパラガスも揚げて添える。