

ビタミン ACE で免疫力アップ 塩こうじの和風かぼちゃスープ

テーマの野菜

「かぼちゃ」

かぼちゃは、ビタミン A・C・E がすべて豊富に含まれており、これらが相互に作用することで疲労回復や免疫力アップにつながります。特にビタミンA・Eは油で調理することで吸収率がアップします。

【材料(2 人分)】

かぼちゃ	1/8 カット
玉ねぎ	1/2 個
水	250 ml
牛乳	200 ml
塩こうじ	大さじ 1.5
バター	15g
あらびきコショウ	お好み
パセリ	お好み



【作り方】

- ① 玉ねぎを薄切りにし、バターを敷いた鍋で炒める。
- ② かぼちゃは適当な大きさに切り、水と一緒に①の鍋に入れ、皮つきのまま蓋をして煮る。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら、マッシャーで潰す。(粒感が残っていることで、食べ応えUP)
- ④ 牛乳と塩こうじを加えて混ぜ、軽く火を通し、コショウとパセリをかける。

食改さんより一言！

かぼちゃは栄養が高く食物繊維も多く含まれており、スープにして煮汁ごと食べることで無駄なく栄養を摂取できます。季節に合わせて暖かいスープや冷たいスープで美味しくどうぞ



広報には掲載できませんでしたが、考案したメニューをご紹介します。

揚げかぼちゃとしらすのあんかけ

【材料(2 人前)】

かぼちゃ	1/5 カット(200g)
しらす	20g
カニカマ	2 本
A 水	200 ml
A 酒	大さじ 1
A みりん	大さじ 1
A 醤油	大さじ 1/2
A しょうがチューブ	3cm
A かつお節	小分け1パック(3g)
水溶き片栗粉	小さじ 1/2 + 水小さじ 1
小ねぎ	適量



【作り方】

【作り方】

- ① かぼちゃを1cm程度の薄切りにし、1口大に切る。
- ② フライパンに多めの油を敷き、かぼちゃに火が通るまで揚げ焼きにする。
- ③ 鍋に A を入れて煮立たせ、しらすを入れて混ぜ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて、あんを作る。
- ④ ②のかぼちゃを器に盛り、あんと小ねぎをかける。