

《かぼちゃ》をおいしく食べてみませんか？

☆かぼちゃのマヨグラタン

《材料》

かぼちゃ	5枚(5mm厚さ)
玉ねぎ	1/6個(薄切り)
ベーコン	1枚(スライス)
サラダ油	少々
塩	少々
こしょう	少々

マヨネーズ	大さじ1/2
卵	1/2個
牛乳	大さじ2

ソースになります

とろけるチーズ 適量

《作り方》

- ①ベーコン・玉ねぎをサラダ油で炒め、塩・こしょうをする
- ②かぼちゃはレンジで蒸す
- ③マヨネーズ・卵・牛乳をよく混ぜる
- ④耐熱皿にかぼちゃ+炒めた野菜をのせソース・とろけるチーズをかける
- ⑤オーブンで5分程度で、出来上がり！

《ひとことメモ》

- ・ソースは市販のホワイトソースでもOK
- ・いろいろな野菜でボリュームアップ☆



☆かぼちゃの煮物

《材料》

かぼちゃ	3個(3cm角切)
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/3
だし汁	1カップ程度

(※昆布・かつお節・だしの素などお好みで)

《作り方》

- ①だし汁をとる
- ②かぼちゃを入れ、ひと煮立ちさせたら調味料を入れる
- ③落としぶたをし、弱火でコトコト煮含める

《ひとことメモ》

- ・落としぶた→ぬれたキッチンペーパーで代用
- ・お肉を入れると、旨みも増し、おいしい～

☆おふくろの味！！

【おまけのひとこと】

- ・かぼちゃはビタミンAが豊富。油と仲良しなビタミンなので、少量の油や肉類の脂と組み合わせることで吸収率アップ！



☆かぼちゃのポタージュ

《材料》 ※4人分

かぼちゃ	1/2個
玉ねぎ	1個
バター	少々(サラダ油でも)
クリームルウ(市販)	適量
牛乳	大さじ2杯
塩・こしょう	少々

《作り方》

- ①かぼちゃ・玉ねぎをバターで炒める
- ②火がとおったら、水を入れ煮込む
- ③具がやわらかくなったら、火を止める
- ④具だけを取りだし、ミキサーにかける(※煮汁を少し加えるときれいにかかる)
- ⑤ペーストのかぼちゃをスープに入れ煮立たせ、クリームルウ・牛乳と塩こしょうで味をととのえる。

《ひとことメモ》

- ・温かいままでも、冷たくしてもおいしい～
- ・飲み込みが難しい方にも自然なとろみでむせにくく、繊維が残りにくい形態
- ・かぼちゃだけでなく、いろいろな野菜でお試ください

☆野菜のグリル(焼き野菜です)

《材料》

かぼちゃ	5枚(5mm厚さ)
ピーマン	1個(たて半分に切る)
にんじん	1/5本(5mm厚さ)
キャベツ	1枚(食べやすい大きさ)
塩	少々

《作り方》

- ①固い野菜はレンジで3分蒸す
- ②フライパンに野菜を入れ、焼く(こげつく場合は少量のサラダ油を)
- ③焼き上がったたら、軽く塩をふる

《ひとことメモ》

- ・野菜本来の甘みを堪能できます
- ・ホットプレート、オーブンでも・・・
- ・焼き目の香ばしさで、野菜がたっぷり食べられます！



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しください～