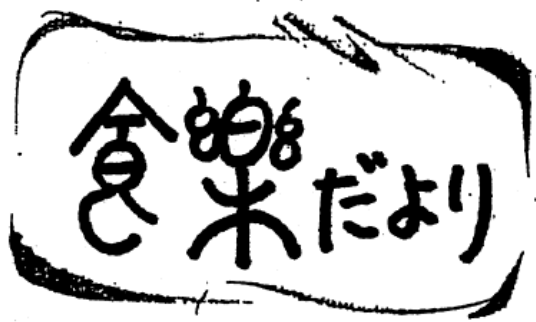




今年もまたカエルの合唱の季節となりました。これからが夏本番です。

暑さのために体調管理が難しいこの季節は、三食しっかり食べて、楽しく健康に過ごしたいものです。一杯の水を飲みましょう。熱中症に注意する季節です!!

《栄養士／室岡》

今回は “かぼちゃ” を特集



かぼちゃは風邪予防、美容から血行促進、老化防止にまで効く優等生です。

ビタミンとミネラルを豊富に含んでおり、しかもそのバランスが非常に良いのが特徴です。

西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃの三品種に大別され、最近人気の「ズッキーニ」はペポかぼちゃの一種です。

栄養価から見ると、カロテンの含有量は西洋かぼちゃがズバ抜けて多いです。

今月の一品 “かぼちゃのそぼろ煮” (材料 4 人分)

か ぼ ち ゃ	かぼちゃ	300 g
	水	少なめにひたひた
	和風だし	少々
	砂糖	大さじ 1
	醤油	大さじ 1
	塩	少々

そ ぼ ろ あ ん	ひき肉	70 g
	水	100 cc
	砂糖	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	醤油	大さじ 1
	水溶き片栗粉	10g (水 35 cc)

① かぼちゃは 2～3 cmの角切りにし。皮をとるところむく。

② かぼちゃを水、和風だしで煮て、砂糖、醤油、塩を加えてさらに煮る。

③ 別の小鍋にひき肉、水、砂糖、酒、醤油を加え、よくかき混ぜてから火にかける。
かき混ぜながら肉に火が通り、味が染みたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける

④ 器にかぼちゃを盛り、そぼろあんをかける。

かぼちゃを包丁で切るのは力があるので、冷凍かぼちゃを使用してもできますよ！