

《栄養》

ビタミンA

皮膚や粘膜を丈夫にし、眼の健康にも関わります。

また、体の免疫力を高める働きもあるので、風邪などの感染予防に効果的です。

食物繊維

不溶性食物繊維が多く含まれており、便秘予防・改善に効果的です。

カサが増すので、腹もちが良くなります。

カリウム

塩分を体の外に排出させる効果があるのでむくみの解消や高血圧の予防に役立ちます。

《選び方》

- ・丸ごと買う場合は、皮にツヤがあって、固く、しっかりと重みのあるもの。
- ・カットされているものは、種がしっかりとつまっていて、色が鮮やかなもの。

# かぼちゃ

かぼちゃは、ホクホクとした食感と甘さが美味しい、秋に旬を迎える緑黄色野菜のひとつです。主に「西洋かぼちゃ」、「東洋かぼちゃ」、「ペポかぼちゃ」の三種類が栽培されています。日本で広く栽培されているのは「西洋かぼちゃ」です。色々なビタミン類が含まれていますが、特にカロテンが多く含まれています。カロテンは体内に入ることによりビタミンAに変化します。



\* かぼちゃを使ったレシピ \*

## 「かぼちゃプリン」

1人分 222kcal      ビタミンA 223μg  
食物繊維 1.6g      塩分 0.2g  
(飾りのチョコレートを除く)

【作り方】

- ①かぼちゃはゆでて裏ごしをします。
  - ②ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜます。
  - ③鍋に牛乳と生クリームを入れ、沸騰直前まで温めます。
  - ④②に③を一度に加え、軽く混ぜ、①を加えて混ぜます。
  - ⑤別のボウルに漉して移します。
  - ⑥メープルシロップを入れた型に⑤を注ぎます。
  - ⑦アルミホイルで型を覆い、天板に置き、天板の半分位の高さまでお湯を入れます。
  - ⑧160℃のオーブンで1時間~1時間30分焼きます。
  - ⑨竹串をさして生地がついてこなくなったら焼き上がりです。
- ★大きな型で作ると大人数でシェアすることができます。チョコレートやクリームで飾り付けをするとハロウィンにピッタリです。

※砂糖を多く使用していますので、血糖値などが気になる方はご相談ください。

管理栄養士 川上 結女



【材料(20cm×10cm×5cm のパウンド型1つ)】

- ・メープルシロップ 40cc
- ・卵(Mサイズ) 3個
- ・砂糖 70g
- ・牛乳 280cc
- ・生クリーム 40cc
- ・かぼちゃ(たね、ワタ、皮をのぞいたもの) 1/4個(200g)