

(秋)
かぼちゃ

野菜をたべよう!
あさ・ひる・ばん



野菜W

* かぼちゃグラタン *



●材料●(2人分)

かぼちゃ.....1/4個(300g)
ミートソース.....1/2缶
トマト.....1/2個(100g)
ピザ用チーズ.....適量
乾燥パセリ(あれば).....少々

1人分 野菜
200g

●作り方●

- ①かぼちゃの種をとり、ラップで包んで600Wのレンジで約5分加熱する。
- ②かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- ③トマトは、食べやすい大きさに切る。
- ④グラタン皿にミートソースの半量を敷き、かぼちゃ、トマトを並べる。
- ⑤残りのミートソースをかけ、上からピザ用チーズをかける。
- ⑥オーブントースターで、チーズにこんがり焼き目がつくまで焼く(約5分)。
- ⑦乾燥パセリをふって出来上がり。

めざそう
野菜1日
350g



☆クッキングのポイント☆



かぼちゃは、生のままでは硬くて切りにくいですが、レンジで加熱することで、切りやすくなります。しかし、加熱したかぼちゃは熱いので前もって加熱し、冷ましておくと調理にすぐにとりかかれて時短になります。

※食べる時は、器が熱くなっているので気をつけましょう。



親子でクッキング

* スイートパンプキン *

1人分 野菜
50g

●材料●(4個分)

かぼちゃ・1/6切(200g)
砂糖……………小さじ1
バニラアイス……大さじ2
ビスケット……………4枚

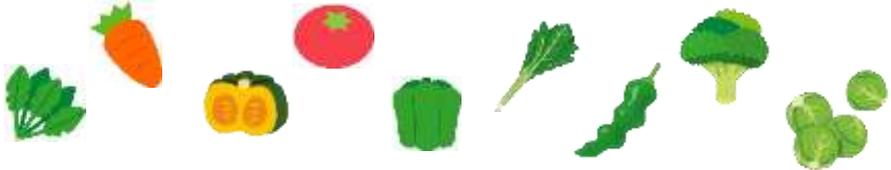
●作り方●

- ①かぼちゃの種と皮をとる。ラップをかけて、600wのレンジで約3分加熱し、荒熱をとる。
- ②ボールに、①と砂糖、バニラアイスを入れ混ぜ合わせる。
- ③ビスケットの上に4等分した②をのせる。
- ④フォークで縦に模様をすじを入れる。

緑黄色野菜って？

カロテンを可食部100gあたり600 μ g以上を含む野菜のことの総称だよ。
600 μ g未満の野菜でも食べる回数や量が多いものも含まれるよ。

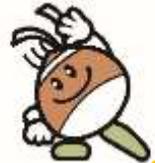
ほうれん草、人参、かぼちゃ、トマト、ピーマン、小松菜、おくら、春菊、にら
ししとうがらし、チンゲン菜、菜の花、ブロッコリー、芽キャベツなど。



野菜の目標量を1日350g以上、そのうち緑黄色野菜を120g以上とろうと言われているよ。

緑黄色野菜には、カロテンやビタミンCも豊富に含まれ、他にもビタミンK・葉酸・ミネラルを多く含んでいるよ。そのカロテンの中には、感染症予防や強い抗酸化力をもっているのよ、老化やガンの抑制に働く作用があるよ。

カロテンは、油類と一緒に摂取したほうが体に吸収されやすいよ。
(※油はカロリーが高いから、摂り過ぎには気をつけてね)



※プロジェクトW市民の健康編は市のホームページに掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101