

旬の食材
かぼちゃ



ほっくりとやさしい甘さが特徴のかぼちゃ。ウリ科の野菜で、大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3つの品種があり、西洋かぼちゃが多く流通しています。果肉の黄色の元になっているのは、β-カロテン。必要に応じて体内でビタミンAに変換される栄養素です。栄養だけでなく、彩りも添えてくれるかぼちゃを上手に利用したいですね。

かぼちゃの豆乳みそスープ



—— 材料(2人分) ——

かぼちゃ	60g
たまねぎ	40g
ベーコン	1/2枚
豆乳(無調整)	200ml
水	100ml
みそ	小さじ2
油	少々

—— 作り方 ——

- ① かぼちゃとたまねぎを食べやすい大きさに薄切りにし、ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋に油をひき、ベーコン、たまねぎを炒める。
- ③ たまねぎが半透明になったら、かぼちゃを加えて、さっと炒める。
- ④ 水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆乳を加えてひと煮立ちさせる。みそを溶き入れる(みその量は好みで調整する)。
- ⑥ 器に盛り付けてできあがり。

かぼちゃクッキー



—— 材料(直径3.5cmのもの約16枚分) ——

かぼちゃ(茹でて皮を取り除いたもの)	30g
かぼちゃ(生・皮付き)	30g
薄力粉	80g
砂糖	30g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
サラダ油	大きじ2

—— 作り方 ——

- ① かぼちゃを茹でて皮を取り除き、ペースト状につぶしておく。
- ② 皮付きのかぼちゃを1cm大のサイコロ状に切る。
- ③ ボールに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れ、混ぜておく。
- ④ サラダ油を加え、手でグルグルとかき混ぜる。全体に油がなじんだら、生地をまとめる。
- ⑤ ④にペースト状のかぼちゃを加え、折りたたむように混ぜる。生地がなめらかになったら、サイコロ状のかぼちゃを混ぜる。
- ⑥ オープンを170℃に温め、天板にクッキングシートを敷いておく。
- ⑦ クッキー生地をひとくち大に丸めて天板に間隔をあけて並べ、指で軽く押し広げる。
- ⑧ 170℃で25分、こんがり焼き色がつくまで焼く。焼き上がったらオープンから出し、天板の上で冷ましてできあがり。

兵庫医科大学病院臨床栄養部
管理栄養士の

旬レシピ

今号の
管理栄養士

やさしい
安井 富美子さん

