

みんなですすめる
野菜5皿の健康づくり ~第2弾~

毎日おいしい 大型野菜の まるごと レシピ!!

かぼちゃ

かぼちゃの揚げ浸し



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
かぼちゃ	130g	皮をところどころ残してむく
枝豆(冷凍)	15g	
しょうが	10g	千切り
揚げ油	適量	
A [めんつゆ(3倍希釈) 水]	大さじ1/2 大さじ2	混ぜる

- 作り方**
- かぼちゃは2cm角に切り、水にくぐらせ、枝豆と一緒に耐熱皿に入れ、ラップをふんわりとかけ、約2分レンジ(600w)にかける。
 - 油を180℃に熱し、少し色がつくまで素揚げする。
 - Aを入れたボウルに②を熱いうちにいれ、味をなじませる。
 - 皿に盛り、しょうがを飾る。

ここがポイント!

- レンジで下処理することで、短時間でできます。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	145kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	8.0g
炭水化物	15.7g
食塩相当量	0.4g

かぼちゃのくるみ和え



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
かぼちゃ	140g	皮をむきざく切り
くるみ	10g	粗く刻み、トッピング用に少し取っておく
A [マヨネーズ ヨーグルト 塩 こしょう さとう]	大さじ1/2 大さじ1 小さじ1/10 少々 小さじ1/3	混ぜる

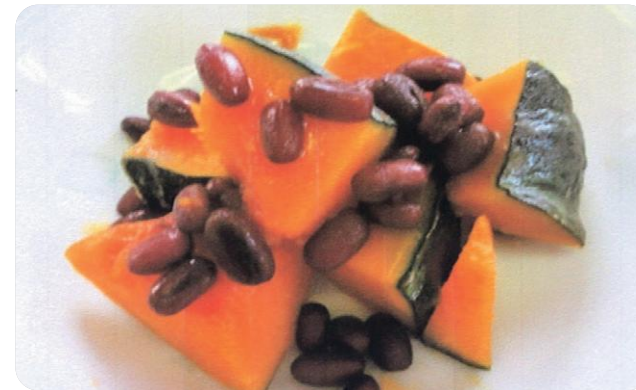
- 作り方**
- かぼちゃを水にくぐらせ、耐熱皿に入れ、ラップをふんわりとかけ、1分半~2分レンジ(600w)にかける。
 - ①を熱いうちに粗つぶしにし、あら熱を取る。
 - ②とAとくるみを混ぜ、皿に盛り付け、トッピング用にとっておいたくるみを上にのせる。

ここがポイント!

- くるみを細かく刻みすぎないことで、食感が楽しめます。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	126kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	6.1g
炭水化物	16.2g
食塩相当量	0.4g

かぼちゃのいところ煮



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
かぼちゃ	140g	角切り
小豆	40g	茹でておく
A [さとう しょうゆ だし汁]	大さじ1/2 大さじ1/2 160cc	

- 作り方**
- かぼちゃを水にくぐらせ、耐熱皿に入れ、ラップをふんわりとかけ、約2分レンジ(500w)にかける。
 - 鍋にA、かぼちゃ、小豆を入れて煮る。味が染みこめばできあがり。

ここがポイント!

- かぼちゃをレンジで加熱することで短時間ででき、栄養素も逃げにくいです。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	106kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.4g
炭水化物	22.2g
食塩相当量	0.7g

かぼちゃと赤玉ねぎのサラダ



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
かぼちゃ	110g	薄切り
赤玉ねぎ	30g	薄切り
調味酢	大さじ1と1/2	
サラダ油(揚げ油)	適量	

- 作り方**
- かぼちゃを素揚げする。
 - 水でさらした赤玉ねぎをキッチンペーパーで水気を取る。
 - 調味酢で和える。

ここがポイント!

- 調味酢を混ぜるだけでとても簡単にできます。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	7.2g
炭水化物	16.6g
食塩相当量	0.7g

きれいな色が
食欲を
そそるよ!

70gで5皿

目指そう
1日350g

かぼちゃのマヨチーズ焼き



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
かぼちゃ	140g	薄切り
粉チーズ	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	
塩	小さじ1/10	
こしょう	少々	

- 作り方**
- かぼちゃを耐熱皿に平らに並べる。
 - 塩、こしょうを振り、粉チーズ、マヨネーズの順にかけ、オーブントースター(180℃15分程度)で表面に焼き色がつくまで焼く。

ここがポイント!

- 薄切りにすると、火が通りやすいので、短時間でできます。

栄養成分表示(1人分)	
エネルギー	120kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	5.7g
炭水化物	14.7g
食塩相当量	0.5g

かぼちゃのごま和え



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
かぼちゃ	140g	一口大に切る
A さとう	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
酢	大さじ1/2	
白すりごま	15g	

混ぜる

- 作り方**
- かぼちゃを水にくぐらせ、耐熱皿に入れ、ラップをふんわりとかけ、約3分レンジ(600w)にかける。
 - ①にAをかけて電子レンジ(600w)で約1分加熱し、熱いうちにすりごまをまぶす。

ここがポイント!

- かぼちゃが熱いうちに、すりごまをまぶすとよいです。

栄養成分表示(1人分)	
エネルギー	116kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	4.1g
炭水化物	17.7g
食塩相当量	0.4g

かぼちゃのソテー



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
かぼちゃ	140g	薄切り
黒ごま	小さじ1	
オリーブオイル	小さじ1	
塩	小さじ1/8	

- 作り方**
- フライパンにオリーブオイルを入れ、かぼちゃを固めに炒め、塩を振る。
 - ①を皿に盛り付け、上から黒ごまをふりかける。

ここがポイント!

- 炒めすぎないように気をつけてください。

栄養成分表示(1人分)	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	4.0g
炭水化物	14.7g
食塩相当量	0.4g

かぼちゃのヨーグルトソース和え



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
かぼちゃ	140g	角切り
A ヨーグルト	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ1/2	
中味噌	小さじ1	
パセリ	少々	

混ぜる

- 作り方**
- かぼちゃを水にくぐらせ、耐熱皿に入れ、ラップをふんわりとかけ、約3分レンジ(600w)にかける。
 - ①を皿に盛り付け、Aを上からかけ、パセリをふりかける。

ここがポイント!

- かぼちゃの粗熱をとってから、よく混ぜ合わせたヨーグルトソースをかけるるとよいです。

栄養成分表示(1人分)	
エネルギー	95kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	2.9g
炭水化物	15.6g
食塩相当量	0.5g

かぼちゃのピリ辛炒め



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
かぼちゃ	80g	一口大に切る
玉ねぎ	60g	
しょうが	3g	
サラダ油	大さじ2/3	千切り
豆板醤	小さじ1/2	
水	150cc	
さとう	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1/2	

- 作り方**
- フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、豆板醤、玉ねぎを炒める。
 - ①にかぼちゃを加えて炒め、水と砂糖を入れて煮る。
 - 醤油を回し入れ、かぼちゃが軟らかくなるまで煮る。

ここがポイント!

- かぼちゃを強火で煮ると煮崩れやすいので、気をつけてください。

栄養成分表示(1人分)	
エネルギー	68kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	1.7g
炭水化物	12.4g
食塩相当量	0.4g

かぼちゃまんじゅうのきのこあんかけ



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
かぼちゃ	140g	皮をむいて一口大に切る
枝豆(冷凍)	8g	
しいたけ	1枚	薄切り
えのきたけ	10g	
しょうが	10g	すりおろす
A さとう	小さじ1/2	
みりん	小さじ1	溶く
しょうゆ	小さじ2/3	
だし汁	150cc	
B 片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ1/2	

- 作り方**
- 鍋にAを入れて煮立て、かぼちゃを入れて蓋をし、中火で煮る。軟らかくなったら取り出し、煮汁は残しておく。
 - ①のかぼちゃは2等分し、1人分をラップに包み茶巾絞りにし、器に盛り付ける。
 - 残った煮汁にしょうがのすりおろし汁を加えて煮立て、しいたけ、えのきたけ、枝豆を入れて火が通ったら、Bでとろみをつける。
 - ②に③をかける。

ここがポイント!

- かぼちゃを強火で煮ると煮汁がなくなるので気をつけてください。

栄養成分表示(1人分)	
エネルギー	94kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.5g
炭水化物	20.0g
食塩相当量	0.4g