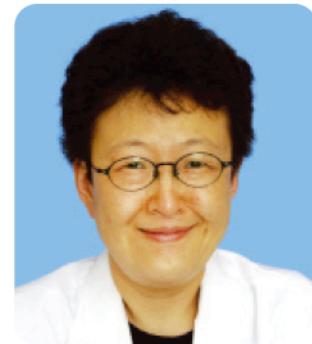




# メディカル・レシピ

10月31日はハロウインです。今回はハロウインにちなんで、抗酸化作用のあるβ-カロテン、老化予防、動脈硬化予防に効果のあるビタミンEを多く含んでるかぼちゃ料理を考えてみました。

主任管理栄養士 三輪 真紀子



## ①かぼちゃのヘルシーグラタン

### ワンポイントアドバイス

ホワイトソースとチーズの量を控えめにしエネルギー量を抑えました。

### 材料(1人分)

ささみ	.....	30g
かぼちゃ	.....	40g
たまねぎ	.....	50g
ブロッコリー	.....	30g
しめじ	.....	25g
コンソメ	.....	1g
食塩	.....	0.5g
パン粉	.....	2g
とろけるチーズ	.....	10g

### 1人分の栄養価

●エネルギー	250kcal
●たんぱく質	24.4g
●脂質	11.3g
●炭水化物	40.5g
●コレステロール	47mg
●食物繊維	3.8g
●塩分	1.9g

### 作り方

- ホワイトソースを作る。鍋にバターを入れて弱火にかけ、バターが完全に溶けたら火を止める。これに小麦粉を一気に加え、木べらで手早く混ぜる。バターと小麦粉が混ざったら中火にかけ、さらに混ぜる。全体がぶつぶつと泡だつたら木べらで混ぜながら人肌に温めた牛乳を3~4回に分けて加え、なめらかになるまで混ぜる。食塩で味を調整する。
- かぼちゃは縦に8等分し、横にして5mm程度のスライスにし、皿に広げラップをして電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- プロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ささみは一口大に切り、たまねぎはスライスしてフライパンで炒め焦げないように少し水を加え火が通るまで炒める。これに①のホワイトソースを少しつからめておく。
- グラタン皿に④を広げ、②のかぼちゃ、③プロッコリーを入れ残りのホワイトソースをかける。その上にチーズとパン粉をのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

### 《ホワイトソース》

バター	.....	5g
小麦粉	.....	10g
牛乳	.....	90g
食塩	.....	0.5g

## ②かぼちゃのマセドアンサラダ



1人分の栄養価 ●エネルギー62kcal ●たんぱく質1.1g ●脂質2.3g ●炭水化物9.1g

●コレステロール2mg ●食物繊維1.4g ●塩分0.2g

### ワンポイントアドバイス

β-カロテンは脂溶性なので油が入っているマヨネーズであることで吸収のアップを考えました。

### 材料(1人分)

かぼちゃ	.....	30g	ハーフマヨネーズ	.....	5g
きゅうり	.....	30g	粒マスタード	.....	2g
りんご	.....	15g			

### 作り方

- きゅうりは5mmの角切りにする。りんごもよく洗い皮を剥かずに、きゅうりと同じくらいの大きさの角切りにする。
- かぼちゃは適当な大きさに切り、電子レンジに2分程度かけ軟らかくし①のきゅうりと同じくらいの大きさの角切りにする。
- ボウルに1/2カロリーのマヨネーズと粒マスタードを混ぜ合わせ①②を全て加えてあえる。
- ④サラダ菜を洗って敷き、③を盛り付ける



## ③かぼちゃの寒天

1人分の栄養価 ●エネルギー28kcal ●たんぱく質0.7g ●脂質0.4g ●炭水化物5.5g

●コレステロール1mg ●食物繊維0.9g ●塩分0g

### ワンポイントアドバイス

エネルギー量を抑えるため砂糖の代わりに低エネルギーの甘味料を使用し又、食物繊維の多い寒天を使用しました。

### 材料(4人分)

かぼちゃ	.....	100g	パルスイート	.....	15g
粉寒天	.....	2g	牛乳	.....	30g
水	.....	300g			

### 作り方

- 皮を取り除いたかぼちゃをスライスにし、電子レンジに7分かける。
- 軟らかくなったかぼちゃを裏ごし器で裏ごす。
- 鍋に分量の水と粉寒天、パルスイート入れ、軽く沸騰するまで弱火にかける。
- 弱火にかけたまま③に牛乳を加え、軽く沸騰したら②のかぼちゃを加えよく混ぜ合わせる。
- 氷水を張ったバットにカップを並べ④を注ぎ固める。