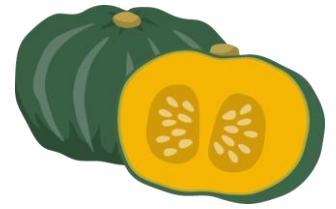


9月旬の食材 かぼちゃ



免疫力を高めるカロテンやビタミン類が豊富です。ビタミンEにはホルモン調整機能があり、血行をよくします。さらに、食物繊維やカリウムなど皮や種も栄養価が高いことで知られています。

かぼちゃを使ったレシピ

蒸し挽き割り大豆入り揚げかぼちゃのそぼろ

素揚げすることで、かぼちゃのカロテンの吸収が上がります。
また「蒸し挽き割り大豆」は、蒸し大豆を挽き割りにすることで、大豆の栄養成分と旨みを余すことなく豆粒の中に閉じ込めており、食物繊維も摂ることが出来ます。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)---	170	亜鉛(mg)-----	1.2
たんぱく質(g)-----	8.3	ビタミンA(μRE)---	206
脂質(g)-----	9.2	ビタミンB1(mg)---	0.25
ナトリウム(mg)----	374	ビタミンB2(mg)---	0.12
カルシウム(mg)----	48	ビタミンC(mg)-----	16
鉄(mg)-----	1.1	食物繊維(g)-----	2.6
マグネシウム(mg)---	37	食塩相当量(g)-----	0.9

材料 (1人分)

- ・[蒸し挽き割り大豆 \(7g\)](#)
- ・西洋かぼちゃ (30g)
- ・菜種油 (揚げ油) (2g)
- ・豚赤身ひき肉 (25g)
- ・にんじん (15g)
- ・たまねぎ (20g)
- ・厚揚げ (10g)
- ・生姜 (0.6g)
- ・グリーンピース (5g)
- ・三温糖 (3g)
- ・濃口醤油 (5g)
- ・片栗粉 (2g)
- ・食塩 (0.1g)
- ・サラダ油 (1g)
- ・出汁 (40g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ① 下準備をする。
 - ・かぼちゃは2cm×3cmに切り素揚げする。
 - ・にんじんはいちょう切り、たまねぎは1/4にしてスライス、厚揚げは1/2にして5mmカットしゆでる。生姜はみじん切りにする。
- ② 油をひいたフライパンで生姜を炒め香りが出たら、豚ひき肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③ ②に出汁、蒸し挽き割り大豆を加える。
- ④ にんじんが煮えたら、三温糖、醤油、塩を加え、ゆでた厚揚げ、グリーンピースを加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、煮立ったら、揚げかぼちゃを加え、さっと混ぜる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

