

# 3Rエコクッキング教室

《かぼちゃまるごと使って料理》



## ☆かぼちゃご飯 (主食)

材料 (4人分) ○ 作り方

米	240g
かぼちゃ	160g
塩こんぶ	12g



- ① 米は、炊く30分前に洗って、ザルに上げておく。
- ② かぼちゃは、種とワタをとり、2~3cm角に切る。
- ③ 炊飯器に米、同量の水、かぼちゃ、塩こんぶを入れて炊く。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
255 Kcal	4.9g	0.7g	0.5g

## ☆かぼちゃの豚肉巻き (主菜)

材料 (4人分) ○ 作り方

かぼちゃ (8切れ)	200g
玉ねぎ	120g
豚肉の薄切り	300g
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2

照り焼きのたれ

酒	大さじ3
みりん	大さじ3
水	大さじ2
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1.1/2
生姜汁	小さじ2
ミニトマト	4個
レタス	4枚

- ① かぼちゃは、種とワタをとり、くし切りを8個に切っておく。玉ねぎは、8個のくし切りにしておく。
- ② 豚肉を広げて並べ、茶こしなどで薄く小麦粉を振り、かぼちゃと玉ねぎをそれぞれ巻きます。
- ③ サラダ油を熱したフライパンにかぼちゃと玉ねぎの肉巻きの終わりを下にして入れ、中火より弱い火で両面を焼き色がつくまで焼く。

- ④ 焼ける間に「照り焼きのたれ」を合わせておく。
- ⑤ (3)が焼けたら、(4)を入れて、蓋をして裏返しを繰り返して全体にからめて焼いていきます。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
302 Kcal	18.6g	10.8g	1.1g

## ☆らっきょうとかぼちゃサラダ (副菜)

材料 (4人分) ○ 作り方

かぼちゃ	200g
卵	1個
牛乳	大さじ1
らっきょうの酢漬	5個
パセリみじん切り	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2

- ① かぼちゃは種とワタをとり、2~3cmの食べやすい大きさに切って、ラップをして電子レンジに5分位かけておく。らっきょうは輪切りにしておく
- ② 耐熱ボウルに卵を入れてほぐし、レンジで1分加熱したら、泡立て器で手早く混ぜ、炒り卵を作る。
- ③ (2)にらっきょうとパセリ、マヨネーズ、牛乳をよく混ぜ合わせて、かぼちゃと和えたら出来上がりです。

1人分の栄養価

エネルギー	118 Kcal	たんぱく質	3.1g	脂質	6.4g	塩分	0.2g
-------	----------	-------	------	----	------	----	------

## ☆野菜スープ (汁物)

材料 (4人分) ○ 作り方

かぼちゃ	80g
玉ねぎ	60g
しめじ	60g
人参	40g
ねぎ	6g
水	600cc
コンソメ	1個
サラダ油	小さじ1/2

- ① 野菜はそれぞれ1cm角に切る。
- ② 鍋を熱し油をひき、玉ねぎをあめ色になるまで炒める。
- ③ (2)に水を入れ、野菜とコンソメを加えて煮る。
- ④ (3)が、柔らかく煮えたら、こしょうで味を調える

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
39 Kcal	1.2g	0.7g	0.7g

## ☆かぼちゃプリン (おやつ)

1個 81kcal

材料 (6人分) ○ 作り方

かぼちゃ	150g
牛乳	300cc
砂糖	30g
ゼラチン	10g

- ① ゼラチンは大さじ4の水に振り入れ、ふやかしておく。
- ② かぼちゃは皮と種とワタを取り、ワタはざっと洗ったのと、かぼちゃを小さ目に切って電子レンジに3~4分位かける。
- ③ 牛乳と砂糖を70℃に温めて、ゼラチンを入れてよく混ぜる。
- ④ ミキサーに(3)と(2)を入れてかけて、ボウルに移し、器に流して入れ、冷蔵庫で冷やします。

