

# 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	240 g
かぼちゃ	160 g
塩こんぶ	12 g



### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
255 Kcal	4.9 g	0.7 g	0.5 g

## ☆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）	200 g
玉ねぎ	120 g
豚肉の薄切り	300 g
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	18.6 g	10.8 g	1.1 g

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

### 1人分の栄養価

エネルギー	118 Kcal	たんぱく質	3.1 g	脂 質	6.4 g	塩 分	0.2 g
-------	----------	-------	-------	-----	-------	-----	-------



## ☆野菜スープ（汁物）

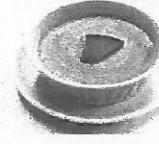
材料 (4人分) ○作り方

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

### 1人分の栄養価

エネルギー	39 Kcal	たんぱく質	1.2 g	脂 質	0.7 g	塩 分	0.7 g
-------	---------	-------	-------	-----	-------	-----	-------

## ☆かぼちゃプリン（おやつ）



1個 81 kcal

材料 (6人分) ○作り方

かぼちゃ	150 g
牛乳	300 cc
砂糖	30 g
ゼラチン	10 g

- ① ゼラチンは大さじ4の水に振りいれ、ふやかしておく。
- ② かぼちゃは皮と種とワタを取り、ワタはざつと洗ったの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。