

【第44回／平成26年11月】

かぼちゃのエビあんかけを紹介します。

かぼちゃはβ-カロテンや、ビタミンC・ビタミンEを多く含む野菜です。

β-カロテンは皮膚や粘膜を保護したり、眼の機能を正常に保ち、疲れ目や夜盲症を改善する効果があります。

また、ビタミンEは“若返りのビタミン”と呼ばれ、しみやしわをできにくくする働きや、のぼせ・肩こり・血行不良による冷えを解消する作用があります。

今月は、かぼちゃのエビあんかけを紹介します。

甘みの増したかぼちゃを蒸し煮にし、だしの効いたえびあんをかけ薄味に仕上げましたのでぜひお試しください。



※ 1人分を茶巾にしました。

かぼちゃのエビあんかけ

材 料(4人分)

・かぼちゃ	300g	B	だし汁	2カップ
・エビ	100g		砂糖	大さじ1/2
A	だし汁	酒	酒	大さじ2
			塩	小さじ2/5
	大さじ2		・片栗粉	大さじ1・1/3

＝作り方＝

1. かぼちゃは2cm角に切る。
2. エビは背ワタを除いてまな板の上に置き、包丁をねかせて押しつぶしてから粗みじん切りにする。
3. 鍋にAを入れ、かぼちゃを加えて落とし蓋をし、弱火で蒸し煮する。
4. 小鍋にBを入れて、煮立ったらエビを加えて火をとおり、同量の水で溶いた片栗粉を加えて、えびあんを作る。
5. かぼちゃに火がとおったら器に盛り、エビあんをかけていただく。

※ お好みでしょうが汁を加えても美味しくいただけます。

※ 栄養成分 ※

カロリー	127kcal
タンパク質	7.7g
脂質	0.4g
炭水化物	19.8g
カルシウム	21mg
塩分	0.8g
食物繊維	2.6g

