

【第8回目／平成23年11月号】

*かぼちゃのおやつ（11月）

かぼちゃは、カロテンやビタミンEを多く含んでいます。カロテンは、肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。ビタミンEは、血行をよくし身体を温めるので、冷え症の方にはお勧めの野菜です。

冬至にはかぼちゃを食べる習慣がありますが、これは寒くなる季節に、カロテンを補給し身体を温め、免疫力を高めて風邪をひかないようにするといった意味があります。

かぼちゃは、煮物、てんぷら、スープ、お菓子等利用範囲の多い食材です。糖分を抑えた簡単なお菓子3種類の紹介です。



かぼちゃのおやつ

(茶巾しぼり・かぼちゃ焼き・いが栗揚げ)

材 料(24個分)

・ かぼちゃ	600g	・ ソーメン	40g
・ 牛乳	50cc	・ 小麦粉	7g
・ バター	15g	・ 卵	1個
・ 砂糖	20g	・ 揚げ油	適宜

＝作り方＝

*茶巾しぼり

1. かぼちゃは、角切りにして水にくぐらせてから電子レンジに12～13分かけて柔らかくする。
2. かぼちゃが熱いうちに、バターと砂糖を加えて混ぜてかぼちゃをつぶし、牛乳を加えてよく混ぜ、茶巾用、焼き用、いが栗揚げ用の三等分にする。
3. 茶巾用を6等分にし、サランラップか、さらしに包み茶巾しぼりを作る。

*かぼちゃ焼き

1. 焼き用は、9等分にし、丸めてかぼちゃの形を作り、卵をはけで塗って、かぼちゃの種をのせてオーブンで焼く。

*いが栗揚げ

1. いが栗揚げ用は、9等分にして丸め、小麦粉、卵をつけてから、2cmに切ったソーメンをつけて油で揚げて出来上がり。

* 生クリームの代わりに牛乳を使用し、カロリーと甘さを控えたおやつですが、茶巾1個は、ごはん1/4膳のカロリーがあります。牛乳の量は、かぼちゃの水分を見て調節してください。

※ カロリーと塩分

	=茶巾=	=焼きかぼちゃ=	=いが栗揚げ=
カロリー	43 kcal	31 Kcal	86 kcal
タンパク質	0.7 g	0.7 g	1.5 g
脂質	0.9 g	0.8 g	4.9 g
炭水化物	8.1 g	5.4 g	8.8 g
カルシウム	8 mg	6 mg	8 mg
塩分	- g	- g	0.3 g

