

【第55回／平成27年10月】

かぼちゃのサラダを紹介します。

かぼちゃにはβカロテンや、ビタミンE、ビタミンC、食物繊維などが多く含まれています。

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効果があります。

βカロテンは皮膚、粘膜、眼の網膜を健康に保つほか、風邪の予防等免疫力を強化し細菌やウイルスから体を守る働きがあります。

また、かぼちゃには食物繊維も多く含まれていますので、便秘を整える働きがあります。

今月は、かぼちゃを使ったサラダの紹介です。

かぼちゃは、煮物、てんぷら、スープ、お菓子等色々な調理方法を楽しめますが、甘みの増している旬のかぼちゃをサラダにしましたので、ぜひお試しください。



カボチャのサラダ

材 料(4人分)

| | | | |
|----------|------|--------|------|
| ・かぼちゃ | 320g | ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・クリームチーズ | 20g | ・塩 | 少々 |
| ・プロセスチーズ | 20g | ・レタス | 40g |

＝作り方＝

1. かぼちゃは種とワタを取ってところどころ皮をむき、一口大に切って耐熱容器に入れ、ラップを軽くかけてレンジにかける。
2. かぼちゃが柔らかくなったら熱いうちに塩をふり、ボウルに入れて軽くつぶす。
3. プロセスチーズは7～8mm角に切り、クリームチーズは大きめにちぎってボウルに入れる。
4. マヨネーズを加えてざっくり混ぜる。
5. 器にレタスを敷いて、かぼちゃのサラダをのせて出来上がり。

※ 栄養成分 ※

| | |
|-------|---------|
| カロリー | 150kcal |
| タンパク質 | 3.2g |
| 脂質 | 7.7g |
| 炭水化物 | 17.1g |
| カルシウム | 61mg |
| 塩分 | 0.4g |
| 食物繊維 | 2.9g |

