

塩分控えめ

カルシウムたっぷり

食物繊維たっぷり

お子様向け

かぼちゃのミルク煮



レシピのポイント

- *材料が少なくとても簡単
- *牛乳で煮込むので、カルシウムが豊富!
- *牛乳のコクで塩は少しでOK!

材料 (4人分)

かぼちゃ	240g
牛乳	1カップ
砂糖	大さじ1
塩	1つまみ

作り方

1. かぼちゃは1口大に切り、鍋に材料を全て入れて煮る。
2. ふつふつとしてきたら火を弱め、30分ほど煮る。

風邪予防にはビタミンACE!

この時期は、1年の中でも最も寒く、風邪などにもかかりやすい時期です。

食事で風邪を予防するためには、体の温まるものを食べることが効果的です。お鍋や汁物、体を温める作用があるしょうがや唐辛子を使った料理もおすすめです。

また、ビタミンACE (エース) と呼ばれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、風邪予防に効果のある栄養素として注目されています。これらの栄養素は、抗酸化作用があり、免疫力の低下を防ぐ働きをもっています。

かぼちゃはビタミンACEを多く含んでおり、冬至にかぼちゃを食べるのも風邪予防の意味があるそうです。

栄養成分 (1人分)

エネルギー	74kcal	食物繊維	1.7g
たんぱく質	2.7g	カルシウム	70mg
脂質	2.1g	鉄分	0.3mg
炭水化物	11.3g	塩分	0.3g