

からだにうれしい
レシピ

10
October

かぼちゃ ~Pumpkin~

健康ポイント ▶ 秋の健康・美容に効く！

- 免疫機能を強めるβカロテン含有量が野菜トップクラス。
- 食物繊維が生活主観病予防や美容に効果あり。
- 炭水化物、ビタミンC、カリウムも豊富！

調理例

簡単かぼちゃの甘辛焼き

材料 (3~4人分)

- かぼちゃ…1/3個
- 醤油…大さじ2
- 砂糖…大さじ2
- 酢…大さじ1
- ごま…たっぷり

作り方

- 01 かぼちゃは、0.5~1cm幅の食べやすい大きさにカット。
- 02 多めの油を引き、裏表軽く焦げ目がつくまで焼く。
- 03 醤油、砂糖、酢を入れて焦げないように絡め、仕上げにごまを振れば完成！
照りが足りない時は水は少々足してね。

