

# 10月の 地元食材 「かぼちゃ」

栄養成分(1人分あたり)  
319kcal  
たんぱく質 14.3g  
脂質 15.3g  
食塩相当量 1.4g  
野菜の量 90g

## 【肉巻きかぼちゃの 照り焼き】

材料(2人分)  
かぼちゃ 180g  
豚もも肉薄切り 120g  
油 大さじ1

A 砂糖 大さじ1/2  
酒 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1  
付け合わせ レタスなど

### 作り方

- ①かぼちゃは幅5cm、厚さ1cmの大きさに切り、耐熱容器に入れラップをかけて、電子レンジ500Wで約2分加熱する。
- ②豚肉を広げ、半分の長さに切り、①のかぼちゃを巻く。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりをしたにして焼く。
- ④焼き色がついたら混ぜ合わせておいたAを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤洗っておいたレタスと一緒に皿に盛り付ける。

### ～健康一口メモ～

#### 【かぼちゃ】

抗酸化作用や免疫力向上に関わるβカロテンに加えて、ビタミンEも多く含まれています。ビタミンEは老化促進の原因となる活性酸素の働きを抑えます。野菜の中では糖質が多く、エネルギーが高めなので、一日に食べる量は片手のひらくらいにしましょう。

#### 【カロリーが気になる方は】

切ったかぼちゃを豚肉で巻き、電子レンジ500Wで約3分加熱。混ぜ合わせたAを電子レンジ500Wで約1分加熱し、盛り付けの際に必要な量をかけて食べましょう。エネルギーは約50kcalカットでき、塩分も控えめにできます。

#### 【お酒を飲む方は】

飲酒など肝臓に負担をかける食事が多い方は、ビタミンが不足しがちなので、おつまみを食べる際には緑黄色野菜などでビタミンの摂取をこころがけましょう。

### ～保健推進員おすすめポイント～

あまりなじみのないかぼちゃと肉の組み合わせですが、かぼちゃの甘味と肉のうま味が意外と合う一品です。手軽にできておいしいので、どうぞ作ってみてください。

(姥ヶ懐地区：渡辺睦子さん)

※今回のかぼちゃは渡辺さんから提供いただきました。地元食材は村田町物産交流センターや直売所等でお求めいただけます。

