

～健やかで 幸せな食卓を～

けんこう

体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

土地のものも上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材「かぼちゃ」

【かぼちゃケーキ】

材料（2人分）

かぼちゃ 1/8個（150g）
ホットケーキミックス 50g
油 大さじ1
卵 1個
チョコレート 20g
牛乳 小さじ1
カラースプレーチョコ 適量

【作り方】

- ①種とわたを取ったかぼちゃにラップをして、電子レンジ600Wで5分程度加熱し、皮を取ってフォークなどでつぶす。
- ②①のかぼちゃの半量に細かく切ったチョコレート、牛乳を入れよく混ぜ合わせておく。
- ③ボウルに卵を溶き、①のかぼちゃを半量、ホットケーキミックス、油を加えしっかり混ぜ合わせる。
- ④③を耐熱容器に流し入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで2分～2分30秒加熱し、終わったら約1分蒸らす。
- ⑤④を皿に取り出し②とカラースプレーチョコを上にかざる。



～保健推進員おすすめポイント～

電子レンジで簡単にすぐ作れるのがよいところです。生地には砂糖を使っていないのでかぼちゃの本来の甘みを感じることができます。かぼちゃの甘みが少ないときはチョコレートを少し増やすとおいしく食べることができます。ふわふわのケーキを作るためにはホットケーキミックスを混ぜすぎないようにするのがコツです。簡単においしくできるのでぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

〔本郷地区：三井はちよさん(左)
千葉愛子さん(右)〕

※今回の食材は
岩間すゑさんに提供して
頂きました。



～血管に優しい食生活ポイント～

野菜の中でもかぼちゃなどの色の濃い野菜は体内の老化の原因となる活性酸素を減らす抗酸化成分を特に豊富に含んでおり、血管内の健康を保つのに役立っています。甘いものを食べたいときにも野菜をとることを意識してみましょう。

【栄養成分(1人分)】

エネルギー 320kcal 塩分 0.7g
野菜の量 75g

問合せ先 保健センター

電話 83-2312