




今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は...

かぼちゃ 

焼きかぼちゃのおろしポン酢和え

～ 材料(1人分) ～

かぼちゃ	90g
油	小さじ1/2
大根	50g
大葉	1枚
ポン酢	小さじ1・1/2

～ 作り方 ～

- 1) かぼちゃを5mmくらいの厚さに薄く切り、一口大に切る。
- 2) レンジで加熱(500Wで約3分)する。
- 3) 油を入れかぼちゃをこんがりするまで焼く。
- 4) 大根をおろし、大葉をせん切りにする。
- 5) 焼いたかぼちゃと4)を盛り付け、ポン酢をかけてできあがり。



エネルギーコントロールの方へ

かぼちゃ90gはちょうど1単位です。ごはん1単位分(50g)と交換しましょう。かぼちゃは野菜ですが、エネルギーが高めなので糖尿病食品交換表では表1の穀類に含まれます。食べ過ぎに注意しましょう。

カリウム制限の方へ

かぼちゃはカリウムが多く含まれており、そして茹でてでも減りにくいです。かぼちゃは50gくらいまでにしましょう。カリウム制限をしてもカリウム値が高い方は、栄養士にご相談下さい。

～ 栄養価 ～

エネルギー	111 kcal
たんぱく質	1.9 g
食塩	0.8 g

かぼちゃの由来

かぼちゃが、なぜ”かぼちゃ”と呼ばれるか知っていますか？カンボジアから渡来したのでこのような名があります。しかし、原産はアンデスです。種類が多く、品種によって形や色が様々です。いずれも保存性がよく、口当たりがやわらかいのが特徴です。

種類:西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、そうめんかぼちゃ等...