

ワンランク上の定番料理

かぼちゃとさつま揚げの煮物

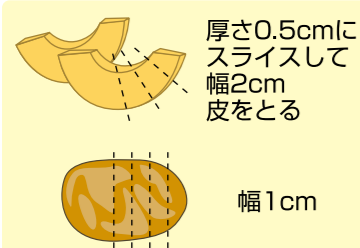
1人分/エネルギー：92kcal 塩分：0.7g

【材料/2人分】

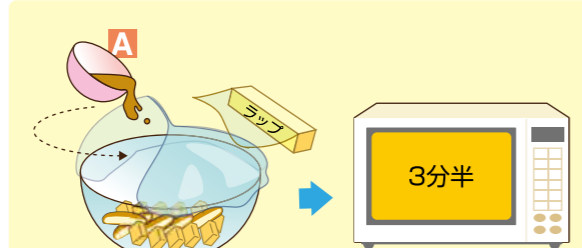
- ・かぼちゃ ……中 1/12個(100g)
- ・さつま揚げ ……1枚(50g)

A

- ・めんつゆ ……小さじ2
- ・水 ……大さじ1
- ・炒りごま ……小さじ1



かぼちゃは厚さ 0.5cm にスライスして幅 2cm に切り皮をとる。さつま揚げは幅 1cm に切る。



耐熱容器にかぼちゃ、さつま揚げを入れ、調味料 **A** を回しかけ、ふんわりラップをして3分半加熱する。



炒りごまをふり全体をよく混ぜる。

ワンポイントアドバイス

かぼちゃはレンジで少し加熱しておくとしやすくなります。加熱時間の目安は、かぼちゃ 1/4 個につき 1 分が目安です。皮を下にして、ラップをしないで加熱しましょう。

食感の違う食材を組み合わせる

かぼちゃのコロコロサラダ

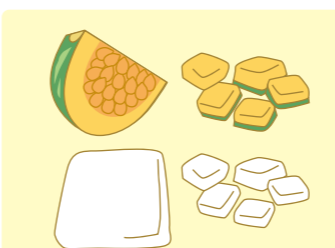
1人分/エネルギー：101kcal 塩分：0.6g

【材料/2人分】

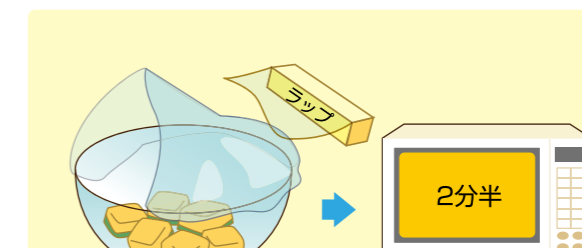
- ・かぼちゃ ……中 1/12個(100g)
- ・はんぺん ……1/2枚(30g)

A

- ・マヨネーズ ……大さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ 1/2



かぼちゃとはんぺんは 1.5cm 角に切る。



耐熱容器にかぼちゃを入れふんわりラップをして2分半加熱する。



はんぺんを加え、調味料 **A** と和える。

ワンポイントアドバイス

白身魚を主原料とするはんぺんには、良質なたんぱく質が含まれています。食感がやわらかく、消化吸収もよいので、高齢の方にはおすすめの食材です。

豚肉との相性抜群

かぼちゃと豚肉の甘辛生姜炒め

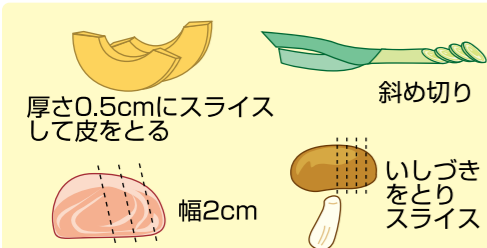
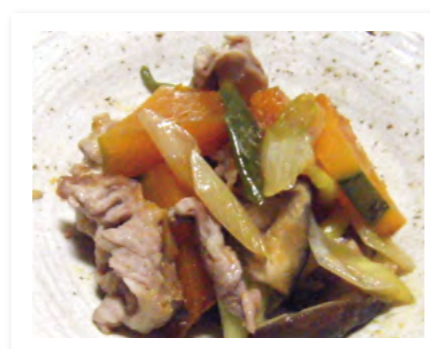
1人分/エネルギー：132kcal 塩分：0.6g

【材料/2人分】

- ・かぼちゃ ……中 1/12個(100g)
- ・豚肉 ……50g
- ・長ねぎ ……1/4本(25g)
- ・しいたけ ……2個(20g)

A

- ・ごま油 ……大さじ1/2
- ・おろし生姜 ……1g
- ・めんつゆ ……大さじ2



かぼちゃは厚さ 0.5cm にスライスして皮をとる。豚肉は幅 2cm、長ねぎは斜め切り、しいたけはいしづきをとってスライスする。



耐熱容器にかぼちゃ、長ねぎ、しいたけを入れ、その上に豚肉をのせ、調味料 **A** を回しかけ、ふんわりラップをして4分加熱する。



全体をよく混ぜ味をなじませる。

ワンポイントアドバイス

レンジを使うと形を崩すことなく仕上げることが出来ます。10分程度おいておくとかぼちゃに味がよくなじみさらにおいしくなります。

ごまの風味で上品なおかず

かぼちゃのごまみそ和え

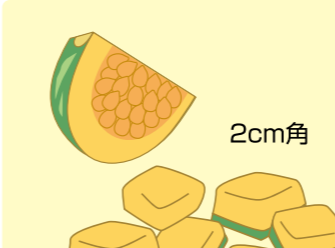
1人分/エネルギー：72kcal 塩分：0.6g

【材料/2人分】

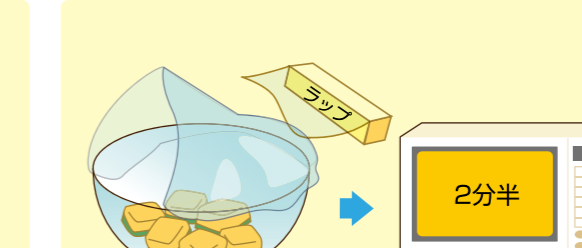
- ・かぼちゃ ……中 1/12個(100g)

A

- ・みそ ……大さじ 1/2
- ・みりん ……小さじ 1
- ・砂糖 ……小さじ 1
- ・すりごま ……小さじ 1/2



かぼちゃは 2cm 角に切る。



耐熱容器にかぼちゃを入れふんわりラップをして2分半加熱する。



調味料 **A** と和える。

ワンポイントアドバイス

ピザ用チーズをのせオーブントースターで焼くと、おいしい洋風料理になります。