

# 広告

## 食改さんの健康レシピ 南瓜の甘酢和え

1人分 58 Kcal

カロテンやビタミンEを多く含むカボチャは、長期保存がきき、切らずにそのまま保存すれば栄養価はほとんど変わらないと言われています。小さく切って電子レンジで加熱すれば栄養素はほとんど逃げることもなく、しかも簡単です。皮や皮に近い部分に栄養を多く含むので、皮は少し残すように調理すると良いでしょう。また、カボチャはずしりと重く、



上皮が硬いものがベスト！カット売りなら、種子の部分が引つ込んでいなくて、種子がまつているもの、濃い黄色のものがおすすめです。

### 作り方（4人分）

- ①カボチャは種と皮の固い部分を除き、5cmほどのせん切りにする。それを水に放し、ざるに上げた後、たっぶりの湯でさっと湯通ししたら、手早くざるに取って広げ、冷ます
- ②青ジンは細切りし、水にくぐらせ水気をよく切る
- ③合わせ酢の材料を合わせ、①②をあえる。しばらくおいて味をなじませる

### 材料（4人分）

- カボチャ……………200g
- 青ジン……………4枚
- 「酢」……………大さじ2強
- 酢だし汁……………大さじ1
- せしよつゆ……………小さじ1
- 合わせ……………大さじ1
- 砂糖……………少々
- 塩……………少々

【連携協力】石狩市食生活改善推進員