

5月の旬の素材を使ったメニュー

かぼちゃの茶きん



1人あたり

エネルギー	82 kcal	たんぱく質	1.4 g
脂質	0.7 g	カロテン	1951 µg
ビタミンC	2.2 mg	塩分	0.2 g

材料（2個分）

かぼちゃ（皮をむいたもの）	100 g
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
干しぶどう	6粒
かぼちゃの種	2粒

作り方

1. かぼちゃは一口大に切って耐熱ボールに入れ、ラップを軽くかけて電子レンジで2分加熱する。
2. に砂糖と塩を加えミキサーに入れ、なめらかなるまで攪拌（かくはん）する。
3. をボールに移し、干しぶどうを加えて混ぜる。
4. を2等分し、ラップに包んで茶きんに絞る。ラップをはがして中央にかぼちゃの種をのせる。

カロテン豊富な緑黄色野菜



豊臣秀吉が九州へ行ったときに、かぼちゃを試食してその甘さに喜んだという伝説があるほど甘い野菜。時は移り、今は健康志向とあいまって緑黄色野菜としてのかぼちゃが人気を集めています。カロテンやビタミンCなどはもちろん、タンパク質や脂肪にも富み、カロリーの高いかぼちゃは、栄養たっぷりの果菜です。種にも良質の脂肪が含まれています。

かぼちゃの選び方・保存方法

丸ごと1個の場合は、緑色が濃く、ずっしりして重量感があるものを選びましょう。

かぼちゃは収穫してからしばらく熟成させたものの方がおいしくなるので、ヘタのまわりがくぼんでいたり、ひびが入っているものは完熟しているよいかぼちゃです。丸ごとであれば、風通しの良い涼しいところで長期保存できます。

半分に切り売りされているものは、種がしっかりつまっていて肉厚で色が鮮やかなものを選びましょう。保存するときは、種とワタを取り除いてからラップをし、冷蔵庫の野菜室で保存します。小分けにして冷凍保存すれば便利です。