

## &lt;食べてこそ！栄養タップリ！美肌効果も！？ かぼちゃ！&gt;



10月31日はハロウィン。ハロウィンと言えば、かぼちゃですが かぼちゃは食べてこそ私たちの体の良いことが沢山あります。かぼちゃには、粘膜や皮膚の抵抗力を強くするβ-カロテン（ビタミンA）がたっぷり含まれています。その他免疫力アップに必要なビタミンCや、若返りのビタミンと言われているビタミンEも豊富で、寒さに向かうこの季節私たちの強い味方の食材、と言っていいでしょう。今回は良質のたんぱく質と組みあわせたレシピを2品ご紹介します。

## \*かぼちゃと合挽きのチーズ焼き

| 材 料                  | 2人分       |
|----------------------|-----------|
| かぼちゃ                 | 200g      |
| 牛乳                   | 100cc     |
| 塩・胡椒                 | 少々        |
| 合挽き肉                 | 80g       |
| 玉ねぎ                  | 80g       |
| バター                  | 10g       |
| 塩・胡椒                 | 少々        |
| 溶けるチーズ<br>(パセリ・粉チーズ) | 20g<br>適宜 |

1. かぼちゃは一口大の5mm厚さに切り、牛乳で柔らかく煮て塩・胡椒を少々ふる。
2. 玉ねぎは薄切りにしてフライパンにバターを熱し、合挽き肉と一緒に炒め塩・胡椒を少々ふる。
3. 耐熱容器に2. を入れ上に1. をのせその上に溶けるチーズをのせて、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで10分ほど焼く。



## \*かぼちゃとブロッコリーとナッツサラダ

| 材 料      | 3人分       |
|----------|-----------|
| かぼちゃ     | 200g      |
| ブロッコリー   | 1/5個(50g) |
| 玉ねぎ      | 20g       |
| 塩        | 少々        |
| <b>A</b> |           |
| ヨーグルト    | 大さじ4      |
| マヨネーズ    | 大さじ1      |
| 粒マスタード   | 大さじ1      |
| 塩・胡椒     | 少々        |
| ミックスナッツ  | 20～30g    |

1. ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ500wで約1分間加熱する。
2. ヨーグルト・マヨネーズ・粒マスタード・塩・胡椒を混ぜて**A**を作る。ミックスナッツは刻んでおく。
3. 玉ねぎはスライスして塩水に5分ほど漬けたらザルにあげ水気をしぼる。
4. かぼちゃはワタと種を除いて一口大に切り、耐熱用皿に並べてラップをし、電子レンジ500wで5分ほど加熱したら皮を除き、ボウルに移して熱いうちにフォークで粗くつぶし**A**の半量と、3. の玉ねぎをを混ぜる。
5. 器に1. と4. を盛り、残りの**A**をかけミックスナッツを散らす。

**ビタミンCの豊富なブロッコリー、ビタミンEの豊富なナッツとのコンビネーションで、より栄養価アップ！**

ハロウィンとは、毎年10月31日に行われる、古代ケルト人が起源と考えられている祭のこと。もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事であったが、現代では特にアメリカ合衆国で民間行事として定着している。カボチャの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらったりする風習などがある。