

かぼちゃのシェパーズ

●作り方

- ①かぼちゃは電子レンジで7分ほど加熱する。
- ②たまねぎとしいたけは1cm角に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎとしいたけを炒めてから、ひき肉を加えて炒め、Aを加えて水分がなくなるまで炒める。
- ④①のかぼちゃの種と皮を取り除きマッシャー（なければフォークでも可）でつぶす。Bを加えて混ぜる。
- ⑤耐熱容器に③をしきつめて平らにのばし、その上に④のをせ、スプーンでのばす。
- ⑥表面にバターを塗り、230℃のオーブンで10分焼く。

●材料 (2人分)

●ひき肉たね

合いびき肉……………150g
 たまねぎ……………1/2個(70g)
 しいたけ……………2枚
 塩……………小さじ1/3
 こしょう……………少々
 A ケチャップ……………大さじ1
 ウスターソース……………大さじ1/2
 カレー粉……………小さじ1
 ナツメグ……………少々
 オリーブオイル……………小さじ2
 溶かしバター……………適量

●かぼちゃマッシャー

かぼちゃ……………1/6個(300g)
 豆乳……………大さじ2
 B 塩・こしょう……………少々
 粉チーズ……………大さじ1

「かぼちゃ」

かぼちゃは、「旬」を示すのが難しい野菜です。かぼちゃが収穫されるのは主に夏から初秋にかけてですが、採れたてでは甘みが少ない品種が多く、3か月ほど寝かせて（貯蔵して）甘みが増す秋から冬にかけてが食べごろとなります。栄養面ではビタミンE、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄などが含まれる栄養価の高い野菜です。なかでも豊富に含まれるβ-カロテンには、粘膜や肌などの細胞を強化して、免疫力を高め、かぜを予防する効果があります。今回ご紹介した2品のように、油で調理するとβ-カロテンの吸収率がさらによくなります。



1人分

エネルギー
427
kcal塩
2.2
g

もうひと皿 ！ ベーコンとかぼちゃのプチコロッケ

お弁当に入れたり、お腹のすいたお子様のおやつにも。かぼちゃの甘味がぎゅっとつまった、やみつきになる美味しさです。

●材料 (2人分)

かぼちゃ……………1/9個(200g) 塩・こしょう……………少々
 たまねぎ……………1/4個(50g) 衣(薄力粉・卵・パン粉)……………適量
 ベーコン……………2枚 揚げ油……………適量
 オリーブオイル……………適量

●作り方

- ①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。
- ②たまねぎはみじん切り、ベーコンは5mm角に切る。オリーブオイルを熱したフライパンで、たまねぎとベーコンを炒め、塩・こしょうをふる。
- ③①と②を混ぜ合わせ好みのサイズに成形し、薄力粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、中温でカリッと揚げる。



1人分

エネルギー
355
kcal塩
0.8
g

料理制作/伯母直美(管理栄養士・旬菜料理家)
 スタイル/出川七恵 撮影/巢山サトル