

かぼちゃの生姜煮

栄養士コメント

かぼちゃはビタミンA、C、Eなどの抗酸化成分が豊富に含まれており、動脈硬化予防に効果的です。生姜は体を温める作用、免疫力を高める作用があります。かぼちゃ1/4個~1/2個の分量で作ると作りやすく美味しくできます。

作り方

- ①: かぼちゃは種とわたを取り、ひと口大に切る。
- ②: 鍋にかぼちゃと調味料、生姜を入れ、落とし蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にして15分ほど、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ③: 器に盛る。



成分値 (1人分)

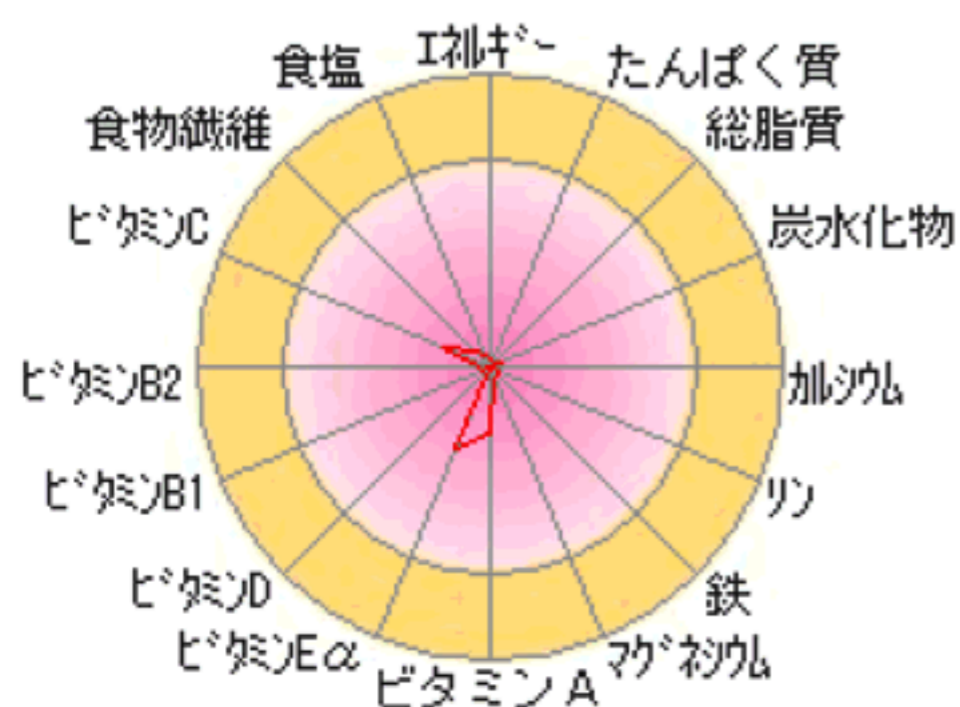
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	57 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	12.2 g
5. カルシウム	10 mg
6. リン	30 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	165 μg
10. ビタミンEα	2.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	1.9 g
16. 食塩	0.1 g

1. かぼちゃ	50 g
大かぼちゃ1/4個約400g	
2. 上白糖	1/4 小サジ
3. みりん	1/4 小サジ
4. 減塩しょうゆ	1/4 小サジ
5. 生姜	1/2 かけ
千切りにする。	
6. だし(かつお・昆布)	25 ml



(黄色範囲内です)