



# かぼちゃのゴマ煮

## 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、血管を丈夫にします。ごまにはビタミンB1が豊富で疲労回復に効果があります。このレシピの8人分の分量で作ると作りやすいです。



## 作り方

- : かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- : 鍋にかぼちゃ、だし汁、みりん、砂糖を入れる。ふたをして火にかけ、かぼちゃが柔らかくなるまで中火より少し弱い火にかける。
- : かぼちゃが柔らかくなったらふたを開け、煮汁が少なくなるまで火にかける。
- : 最後にしょうゆ、すりゴマを入れ、かぼちゃ全体に絡める。
- : よく冷まし、器に盛る。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	64 kcal
2. たんぱく質	1.5 g
3. 総脂質	1.0 g
4. 炭水化物	12.1 g
5. カルシウム	27 mg
6. リン	36 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	19 mg
9. ビタミンA	165 μg
10. ビタミンE	2.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	0.1 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. かぼちゃ-----	50	g
大かぼちゃ1/4個約400g		
2. みりん-----	1/4	小サジ
3. 上白糖-----	1/4	小サジ
4. 減塩しょうゆ-----	1/4	小サジ
5. だし(かつお・昆布)-----	25	ml
6. 炒りすりごま・白-----	1/2	小サジ



(黄色い範囲内です)