

◆ 料理名 南瓜巾着

◆ 氏名 佐々木 春美 (嘱託技術職員)



◆ 4人分の材料

小揚げ	4枚 (60g)
南瓜 (可食部分)	280g
塩	少々
にんじん (可食部分)	40g
生しいたけ (可食部分)	40g
スキムミルク	20g
ぬるま湯	40g
干瓢	6g
本みりん	20cc
めんつゆ (三倍濃厚)	48g
水	
ブロッコリー (可食部分)	120g
塩	少々

◆ コメント

- ・ 食物繊維が豊富
- ・ 噛み応えのある素材を利用
- ・ カルシウムも牛乳の1/2本分あります

★ 中高年層 (若者もOK)

◎ 地元産は南瓜と人参のみです

※ 野菜不足の多い人達 (特に有色野菜) に簡単で美味しくしかも、ヘルシーな料理と心掛けました。小揚げの油分は熱湯をかける事により、減少しますので、メタボ予防にもお勧めです。

◆ つくり方

- ① 南瓜は皮を取り、約1cm角の大きさに切り、かぶる位の水に塩を入れ塩茹でとする。(電子レンジでもOK)
- ② 南瓜に火が通ったら、湯を捨て、熱いうちに火にかけて、水分をとばし、粉吹上にし、形は少し残る位に荒くつぶす。
- ③ 生しいたけ、人参を4cmの厚めの干切りにする。
- ④ 南瓜、生しいたけ、人参を混ぜたものに、(スキムミルク+ぬるま湯) を入れ混ぜ入れる。
- ⑤ あらかじめ、小揚げの上部に包丁を入れ、熱湯をかけておいたものに、④に具を入れ、固く水戻ししておいた干瓢で、上部を縛る。
- ⑥ 小鍋にヒタヒタの水、めんつゆ、みりんを入れ、煮たら、南瓜巾着を入れ、落とし蓋をし、煮含める。
- ⑦ ブロッコリーは塩茹でとし(電子レンジでもOK)、南瓜巾着を皿に盛り付けた右手前に添える。

◆ 栄養士からのコメント

南瓜は堅いので電子レンジにかけてから切ると怪我をしません。1cm角に切ったまま小揚げに詰めて煮てはいかがでしょう。(スキムミルクは材料にまぶすとよいです)

南瓜、人参、ブロッコリー、カロテンたっぷりです。鶏肉と一緒にいれると主菜になります。