

## レシピ2: 南瓜の甘煮

高血圧対策

かぼちゃの甘みを生かした薄味レシピです。献立の中に、甘い小鉢を足すと塩分が抑えられます。南瓜はβカロテン・ビタミンC・E等の抗酸化ビタミンを豊富に含みます。冷えや体力回復、感染予防や免疫力を高める効果があります。



### 【材料】1人前

※3~4人分でまとめて作ると  
作りやすいです

かぼちゃ……………60g  
砂糖……………小さじ1/2  
酒……………小さじ1/2  
塩……………1g(小さじ1/4 弱)  
だし汁……………30ml(大さじ2)

### 【作り方】

- 1.かぼちゃを水にくぐらせます
- 2.水にくぐらせたかぼちゃにラップをして電子レンジで加熱させます
- 3.調味料を合わせていきます
- 4.平らな耐熱皿にかぼちゃと調味料をいれます
- 5.キッチンペーパーで落とし蓋をし、蒸し器で加熱します

※お好みでバターを加えると風味が増します(塩分を含むので入れすぎに注意)

### 栄養量

- 熱量:67kcal
- たんぱく質:1.1g
- 脂質:0.2g
- 塩分:0.1g