

食育活性化モデル事業④ 調理実習

～かぼちゃ（白宝&万次郎）料理～

平成24年11月17日(土)

献立作成者 粟生美幸

かぼちゃの粉ねり

《材料4人分》

かぼちゃ	200g
玉ねぎ	中1/2こ(80g)
ピーマン	2個(40g)
白す干し	20g
サラダ油	大さじ1
水	150ml
濃い口しょうゆ	大さじ1・1/2
さとう	小さじ1
小麦粉	大さじ1
水	50ml

作り方

- ① かぼちゃは1cm厚さのいちょう切り。
玉ねぎは横に半分に切り、1cm幅のくし切り。
ピーマンは玉ねぎと同じ大きさに切る。
- ② フライパン(鍋)に油をいれ、玉ねぎ・かぼちゃをいれて炒める。
- ③ 水を加えてかぼちゃが軟らかくなるまで煮、さとう・濃い口しょうゆを加える。
- ④ 小麦粉を水で溶き、③に加え、ピーマンも一緒に加える。
- ⑤ とろみがついてきたら火を止める。



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
109 kcal	4 g	3.4g	1.3g

レンジチップス

《材料 4人分》

じゃがいも	150g
水	500ml
塩	小さじ1
かぼちゃ	150g
水	500ml
塩	小さじ1

※好みで塩をふってもよい

作り方

- ① じゃがいもは皮付きのまま、スライサーで薄く切る。
食塩水に浸ける。
 - ② かぼちゃは皮付きのまま、スライサーで薄く切る。
食塩水に浸ける。
 - ③ 水気をよく拭きとり、レンジのターンテーブルにクッキングシートをしき、重ならないように並べ、様子を見ながら5～6分(500W時)加熱する。
- ※レンジがフラットタイプの場合、皿はしかず、クッキングシートだけでよい。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
63 kcal	1.3 g	0.1g	0.2g



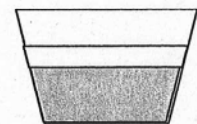
パンプキンゼリー

《材料 6人分》

粉ゼラチン	10g
水	大さじ4
かぼちゃ(皮付)	100g
牛乳	400ml
さとう	小さじ2
バニラエッセンス	少々
黒砂糖	50g
水	大さじ2

作り方

- ① 粉ゼラチンは水にふやかしておく。
- ② かぼちゃはゆでて、つぶしておく。うらごすとなめらかになる。
- ③ 鍋に牛乳・②のかぼちゃ・さとうをいれ、よく煮溶かす。
溶けたら、①とバニラエッセンスを加え、よく合わせる。
- ④ ③のあら熱がとれたら、器にいれ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 別鍋で黒砂糖と水を煮溶かし、冷ましておく。
- ⑥ 食べる直前に③に⑤の黒蜜をかけて食べる。



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
99 kcal	4.1 g	2.6g	0.1g