

栄養ミニ新聞

かぼちゃ

カボチャは「カンボジア」から渡来したためこの名前になったと言われています。緑黄色野菜の代表格でカロテンなどが多いです。カロテンなどのビタミンAは油と一緒に取ることで吸収が高まります。

♪選び方♪

ずっしりと重く、皮が硬く傷がつきにくいものがよいです。また、切り売りの場合は、肉厚で色の濃いもの・身がしまり、タネが詰まっている物を選びましょう。

◇保存の注意点◇

種やわたがあると傷みやすいので、取り除いて切り口をラップで覆って冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。



カボチャサラダ（1人分）

材料：カボチャ、玉葱、胡瓜、ハム、食塩、マヨネーズ
レタス

●カボチャは適当な大きさに切り、レンジで加熱するかゆでるか蒸すことで柔らかくしておく。

●玉葱は薄くスライスし、水にさらして辛味を抜き、胡瓜・ハムも細切りにしておく。

●上記材料をマヨネーズ・食塩で味を調えて盛り付ける。

♪カボチャとマヨネーズだけでも美味しいですが、他の野菜やツナ・エビ、リンゴなどをいれても美味しくなります。

（1人分：203kcal、たんぱく質 3.4g、塩分 0.6g、食物繊維 2.9g）



※かぼちゃは炭水化物が多いです。糖尿病の方は食べ過ぎに気をつけましょう。

※カリウムが多いので、腎臓の悪い方・透析をされている方はレンジで蒸したりせず、鍋でゆでてから料理をする方がよいでしょう。