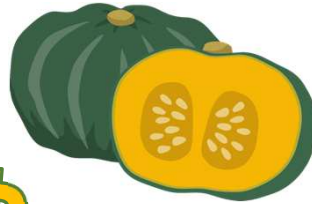


No.41 おいしい時期:9~12月

今月の食材 かぼちゃ





抗酸化作用や免疫機能を強める効果のあるβ-カロテンの含有量は、野菜の中でもトップクラス。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、ビタミンCと共に粘膜の抵抗力を高めて細菌の感染を予防します。
そのほかにビタミンEやB1、B2、ミネラルや食物繊維なども含んでいます。


β-カロテンは実より皮の部分に多く含まれているので、一緒に調理して食べましょう♪



丸ごと買う場合は、皮がごつごつして重さがあるものを選ぶとよい。カットしている場合は、色味が濃く、種の部分がしっかりと熟しているものがおすすめ。

かぼちゃとソーセージのマヨ炒め

1人分  エネルギー：258kcal
 塩分：0.7g

 調理時間：10分



材料（2人分）

かぼちゃ	1/8個（180g）
玉ねぎ	1/4個
ソーセージ	2本
マヨネーズ	大さじ2

- ① かぼちゃはワタと種を取り、ひと口大の薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ソーセージは1cm幅の斜め切りにする。
- ③ フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、①、②、水大さじ1（分量外）を炒める。
- ④ 火が通ったら残りのマヨネーズを加えてさっと炒める。