

冬至に食べて風邪知らず♪

南瓜のいとこ煮



材料 南瓜 1/4 個分(4人分)

- 南瓜 1/4 個(300g)⇒ 種を取り除き、一口大に切る
- ゆで小豆缶 1/2 缶(80g)
- ★醤油 小さじ2
- ★水 100ml



作り方

- ① 南瓜を切る
- ② 鍋に南瓜・醤油・水を加えて落とし蓋をし、中火で10分煮る
- ③ ゆで小豆缶を加えて、南瓜がやわらかくなるまで煮る

★冷ますと味がなじみます。食べる時はレンジで温めると美味しいです♪

小豆缶の量が増えるとカロリーがアップするので注意です！
南瓜の甘みを生かしましょう◎

【栄養価】

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
1人分	101	2.5	0.3	15	3.3	0.7	0.5

冬至

今年の冬至は**12月22日(金)**です。

冬至は1年の中で太陽の出ている時間が短い日です。厄を払い無病息災を願って、南瓜を食べたり、柚子湯に入る風習があります。



南瓜の栄養

ビタミンA・C・Eを豊富に含み、おもに免疫力を高めてくれます。南瓜のビタミン類は、油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。南瓜サラダや天ぷら、挽肉といっしょにそぼろ煮にするなどがおすすめ料理です◎

