



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

普段煮物にすることが多いかぼちゃですが、にんじんと一緒にきんぴらにすると香ばしく食感も楽しめます。

かぼちゃとにんじんのきんぴら

健康ポイント

- ◎かぼちゃとにんじんに多く含まれるβ-カロテンは、皮膚や粘膜を健康に保つ役割があります。
- ◎かぼちゃに多いビタミンEは、抗酸化作用により体を酸化から守る役割があります。
- ◎β-カロテンやビタミンEは油に溶ける性質があるので、炒めることにより体に吸収されやすくなります。



【材 料】 2人分

かぼちゃ	1/12個	A	砂糖	小さじ 1
にんじん	1/3本		みりん	小さじ 1
油	大さじ1/2		しょうゆ	小さじ 1
いりごま(白)	少々			

栄養価 (1人分)

エネルギー 89kcal たんぱく質 1.4 g 脂質 3.2g
炭水化物 15.5 g 食塩相当量 0.5g

【作り方】

- ① かぼちゃは500W電子レンジで1分加熱後、千切りにする。
- ② にんじんもかぼちゃ同様千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①と②を炒める。
- ④ 全体に油が回ったらふたをして2分間蒸し焼きにする。
- ⑤ Aの調味料を加えて水分を飛ばしながら炒める。
- ⑥ 火を止め皿に盛りつけ、いりごまをかける。

