



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

ウイルス予防にカロテンパワー



カボチャ まんじゅう



1人分
140
kcal



カボチャに含まれるカロテンの一部は体内でビタミンAになりビタミンCとともに粘膜を保護して、ウイルスを寄せつけません。また、カボチャにはビタミンB₁やB₂も含まれていて、これは血行をよくし体を温めるので、風邪の症状をやわらげてくれます。また鶏肉とともに調理しているので、ヘルシーながらうまみもアップ。体の弱い方やお年寄りには、風邪予防のためにもぜひ食べてほしい一品です。

●材料 (4人分)

カボチャ..... 333g

① しょうゆ..... 大さじ1
みりん..... 大さじ1

鶏ミンチ..... 150g

② おろしショウガ 小さじ1/2
しょうゆ..... 小さじ2
みりん..... 小さじ2
酒..... 小さじ2
片栗粉..... 小さじ1/2

●作り方

- 1 カボチャはタネをのぞいて、ボールに調味料①とともに入れてラップをし、やわらかくなるまで電子レンジにかける。なめらかになるまでつぶす。
- 2 鶏ミンチは②とともに鍋に入れて混ぜながら煮る。煮汁がなくなってきたら、同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を入れてまとめる。
- 3 1のカボチャと2のそぼろを8等分にし、そのうちのひとつのカボチャをラップの上で広げ、そぼろをのせて包む。
- 4 残りのカボチャも同様に作る。
- 5 ラップをとり、箸でかぼちゃ型に筋目をつけ、カボチャの皮をあしらひ、器に盛る。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)