



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

$\alpha$ と $\beta$ カロテンは油との相性で吸収率アップ



# 大学 カボチャ



カボチャの $\alpha$ カロテンと $\beta$ カロテンが、ガン細胞の発生を防いで、体内の免疫システムやガン細胞を退治する働きを活性化させます。特に肺ガン・胃ガン・食道ガン・喉頭ガンなど、粘膜にかかわるガンの予防に効果を発揮します。また、油で揚げることによってカロテンは体内への吸収率が高まります。カボチャを敬遠しがちな男性も、ガン予防のために食べましょう。



1人分  
**216**  
kcal

### ●材料 (4人分)

カボチャ…………… 1/4個  
黒ゴマ…………… 小さじ2  
揚げ油…………… 適量  
砂糖…………… 100g  
水…………… 20cc  
酢…………… 小さじ1

### ●作り方

- 1 カボチャは、タネとわたをとり、薄めの乱切りにする。
- 2 低温の油でカボチャを揚げる。竹串が通るようになればOK。
- 3 鍋に調味料を入れて中火にかけ、とろっとするまで煮詰める。
- 4 3にカボチャを入れて火を止め、からめて黒ゴマをふる。
- 5 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)