



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

チーズとナッツで栄養のバランスを補う



カボチャの ナッツコロック



カボチャには、3つの抗酸化ビタミンであるA・C・Eがバランスよく含まれています。これらの働きは、肌の乾燥・日焼け・にきび・吹き出物などの肌の状態を改善する働きがあります。また、食物繊維も豊富に含まれ、便秘解消にも効果的。お肌の気になる女性にとって、カボチャは強力な味方になります。そして、カボチャに不足しているたんぱく質や脂質をチーズやナッツが補い、さらにカルシウム摂取にも貢献しています。



1人分
443
kcal

●材料 (4人分)

カボチャ	1/3個
ベーコン	4枚
玉ネギ	1/2個
チーズ	20g
卵	1個
ピーナッツ	120g
揚げ油	適宜
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ4

●作り方

- 1 玉ネギ・ベーコンはみじん切りにし、いためておく。
- 2 チーズはきざんでおく。
- 3 カボチャはタネをのぞいて電子レンジで加熱し、皮ごとつぶして塩・こしょうをし、
1と2を混ぜ込む。
- 4 3を一口大の大きさに丸める。
- 5 ピーナッツは砕いておく。
- 6 小麦粉・溶き卵・砕いたピーナッツの順に衣をつけ、やや低めの中温で揚げる。
- 7 皿に盛る。好みで、ケチャップなどをつける。

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)