

平成29年9月13日

美容野菜のエース！ かぼちゃを使ったハロウィーンレシピ

今日のメニュー

紫キャベツのマリネ

パンプキンパフェ

かぼちゃの
ヨーグルトサラダ

かぼちゃニョッキと
きのこのシチュー

ロールパン



👉 ポイント

今回は、ハロウィーン間近ということで、かぼちゃを使ったレシピの紹介です。かぼちゃは、美容のビタミンエースと言われる、ビタミンA、E、C（ACE＝エース）全てを豊富に含んでいます。ビタミンエースには、抗酸化作用や、細胞を作るのを助ける働きなどがあるため、肌のシミやしわの予防や改善に効果的です。
緑黄色野菜が不足しがちなこれからの季節に、ビタミン源としておすすめの食材です。

♥ 感想

- かぼちゃは煮物のイメージがあったけど、サラダやジャムにしてもおいしかった。安くて永く保存できるので、たくさん活用したい。
（60歳代女性）
- シチューは、小麦粉やバターを使わずに、豆乳や味噌でもおいしく出来た。シチューだけでなくグラタンなどにも応用したい。
（30歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）