



ゲンキ レシピ

冬至かぼちゃ

○調理時間：60分 ○エネルギー：約200kcal
○塩分量：約0.4g

冬を元気に過ごす先人の知恵



12月22日は冬至です。冬至には「冬至かぼちゃ」を食べる風習があります。緑黄色野菜が少ない冬にβカロテンやビタミンが豊富なかぼちゃを食べて、風邪に対する抵抗力をつけようとした先人の知恵ともいえます。βカロテンは粘膜系の正常化や免疫力の向上、目の疲労を緩和する働きがあるといわれています。

材料(2人分)

●かぼちゃ…1/8個 ●小豆…30g ●砂糖…大さじ2 ●しょうゆ…小さじ1

作り方

- ① かぼちゃはわたと種を取りのぞき、3～4cm角くらいに切って鍋に入れ、ひたひたの水を加えて軟らかくなるまで10分ほど煮る。
- ② 小豆はきれいに洗って鍋に入れ、小豆がたっぷり浸かるくらいの水を加えて中火で煮る。煮立ったら一度水を捨て、もう一度水を入れて小豆が軟らかくなるまで40～50分煮る。途中で水がなくなったら、足しながら煮る。
- ③ 小豆が軟らかくなったら、砂糖を入れてさらに煮る。
- ④ かぼちゃの鍋に③の小豆を入れ、しょうゆも加え、3分ほど煮たらできあがり。

市販のゆであずきを
使えば簡単に



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～