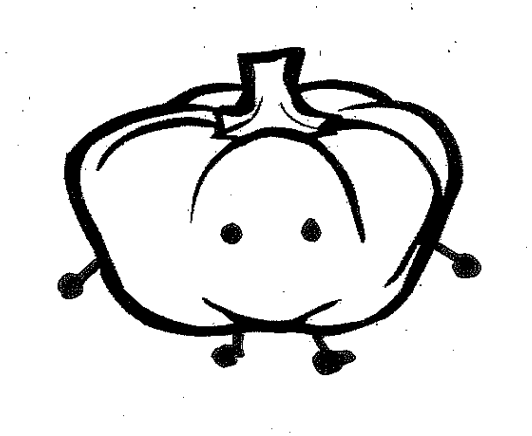
平成29年度版

かぼちゃを使った簡単レシピ



大仙市食生活改善推進協議会

野菜を使った簡単レシピはこちらから♪

▲大仙市ホームページ

ごちそう3層寒天(大曲支部)

材　料(2本分の寒天流し1ケース分)

＊かぼちゃ寒天

かぼちゃ･･･200g(正味)　　粉寒天････8g
水･･･800ml　　砂糖･･･大さじ2　　しょうゆ･･･小さじ2

＊枝豆寒天

枝豆･･･200g(正味)　　粉寒天･･･8g　　水･･･700ml
生クリーム･･･100ml　　砂糖･･･100g　　塩･･･小さじ1

＊じゅんさい寒天

じゅんさい･･･50g　　粉寒天･･･2g　　水･･･200ml
白だし･･･大さじ1

☆無頭えび････6尾

作り方

＊かぼちゃ寒天

①かぼちゃは皮をむいてやわらかく煮て、裏ごしする。
②鍋に分量の水と粉寒天を入れて2～3分煮る。寒天が溶けたら砂糖を加えに溶かし、しょうゆを加える。
③②の鍋に①のかぼちゃを混ぜ、粗熱がとれたら、寒天流しに入れて、冷やしておく。

＊枝豆寒天

①枝豆は茹でてさやから出して、フードプロセッサにかけ、裏ごしする。
②鍋に分量の水と寒天を入れて煮る。砂糖を加えて煮溶かし、生クリームと塩を加える。
③②の鍋に①の枝豆を混ぜ、粗熱がとれたら、かぼちゃ寒天が固まったのを確認してその上に流す。冷やしておく。
☆えび殻と背わたを取り、塩ゆでにする。背から2つに切る。

＊じゅんさい寒天

①鍋に分量の水と粉寒天を入れて煮る。白だしを加え混ぜる。
②じゅんさいを①に加えて混ぜる。
③枝豆寒天が固まったのを確認して、その上にえびの外側を上にして並べ、②のじゅんさい寒天を流す。冷たく冷やしておく。

◎彩りよくカットして、器に笹の葉などを敷き盛り付ける。

エネルギー･･･････115キロカロリー
塩分･･･････0.8グラム

かぼちゃと鶏肉の蒸し煮(太田支部)

材　料(2人分)

鶏もも肉 ･･･150g
　醤油 ･･･小さじ2
かぼちゃ ･･･200g
茄子･･･ 1/2本
インゲン ･･･2本
にんにく ･･･1/2片
塩･･･小さじ1/4
オリーブ油 ･･･大さじ1
片栗粉 ･･･小さじ2
玉ねぎ ･･･1/4個
ズッキーニ･･･ 1/2本
オクラ ･･･ 2本
トマト･･･ 1/2個
こしょう ･･･少々

作り方

① 鶏もも肉はペーパータオルで水気をふいて一口大に切る。醤油をよく揉み込み、片栗粉を全体にまぶす。
② かぼちゃは種を取り一口大に切り、玉ねぎと茄子も同じ くらいの大きさに切る。ズッキーニは1cmくらいの輪切りにする。インゲンは3cmくらいに、オクラは半分に切る。にんにくは薄切りにし、トマトは横半分に切る。
③ 器にトマト以外の野菜を入れ、塩、こしょう、オリーブ油をかけて軽く混ぜる。
④ ③の野菜の上に①の鶏肉とトマトをのせる。
⑤ 蓋をして電子レンジで約15分加熱する。
⑥ トマトの皮を取り除き、トマトをくずしながら全体を軽く混ぜ合わせたら、出

☆フライパンでも作れます。
（蒸し焼き15分）

エネルギー･･･････326キロカロリー
塩分･･･････1.7グラム

かぼちゃ

“免疫を高める栄養価の高い野菜”

＊主成分は炭水化物で、カリウム、カロテン等も豊富。
多くの野菜は新鮮なほど栄養価が高いがかぼちゃは別。熟していないものが甘味が弱くパサパサしてカロテンも少ないので、なるべく時間をおきましょう。

＜選び方＞

☆　ずっしっと重く、皮がかたくて傷がつきにくいものがよい。

＜保存方法＞

☆　種やわたを取り除き、切り口をラップでおおって冷蔵庫の野菜室で保存。

＜調理方法＞

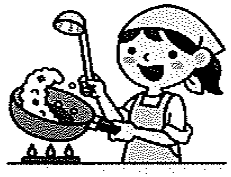
☆　煮物、揚げ物、炒め物
　　スープ、菓子類等

＜栄養成分＞(日本かぼちゃ)

食品成分表（100gあたり）

エネルギー・・・・・・・・・49キロカロリー
水分・・・・・・・・・・・・・・86．7グラム
たんぱく質・・・・・・・・・・1．6グラム
脂質・・・・・・・・・・・・・・0．1グラム
炭水化物・・・・・・・・・・・10．9グラム

かぼちゃのピザ風(南外支部)



材　　料（2人分）

かぼちゃ・・・100g（正味）
玉ねぎ・・・15g
ミニトマト・・・3個
ベーコン・・・1枚
ピザ用チーズ・・・20g

作り方

①かぼちゃは,皮付きのまま5ミリ厚さに切る。
②①を耐熱皿に重ねないように並べ、500Wで約5分加熱する。
③ミニトマトは、輪切りにする。
④玉ねぎは、薄切りにする。
⑤ベーコンは、1センチ幅に切る。
⑥②の上にミニトマト、玉ねぎ、ベーコンを並べ、上にチーズをふって、オーブン等で焼き目をつける。

エネルギー・・・・・・・・・230キロカロリー
塩分・・・・・・・・・・・・・・・0.9グラム

こぶまき(西仙北支部)

材　　料（2人分）

かぼちゃ・・・100g（正味）
出し昆布・・・30g　　油揚げ・・・・30g
水・・・・・・400cc　　酒・・・・・・・・大さじ2
　　砂糖・・・・・・大さじ2

作り方

①出し昆布は水につけて戻す。
②かぼちゃは,皮付きのまま1cm厚さに切る。
③油揚げは開いて、熱湯をかけておく。
④油揚げでかぼちゃを巻き、更に出し昆布で巻く。（2～3個まとめて輪ゴムで止める）
⑤出し昆布をもどした水200ccに、酒と砂糖を加え④をきっちり並べ、落し蓋をして15分弱火で煮る。
⑥冷めてから崩れないように切り、盛り付ける。

エネルギー・・・・・・・・・177キロカロリー
塩分・・・・・・・・・・・・・・・1.1グラム