野菜いっぱい食育レシピ Vol.339　R7.8

かぼちゃのケークサレ

野菜の量（皮などを除く）
75ｇ/350ｇ
（350ｇは１日の野菜摂取目標量）

【材料２人分】

かぼちゃ	８０ｇ	A	オリーブ油	大さじ１
玉ねぎ	２５ｇ	A	牛乳	30ｍｌ
プチトマト	5個	A	卵	１個
ウインナー	２本		粉チーズ	15g
ホットケーキミックス	75ｇ		黒こしょう	少々
塩	ひとつまみ		バター	４ｇ

【作り方】

① かぼちゃは、適当な大きさに切り耐熱皿にのせる。ラップをかけて電子レンジ（600W）で３分加熱し、フォークで荒くつぶす。玉ねぎは 1cm 角に切る。プチトマトは 1/4 に切る。ウインナーは輪切りにする。
② ボールにAを入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
③ ①の材料、粉チーズ、塩、黒こしょうも加え、さっくりと混ぜる。
④ フライパンにバターをひいて③を流しいれる。弱火から中火で3～4 分焼いたらひっくり返し、さらに 3～4 分焼く。竹串をさして生地がついてこなければ出来上がり。

１人分栄養価

エネルギー	386kcal
たんぱく質	13.5ｇ
脂質	21.0ｇ
食塩相当量	1.3ｇ

調理時間
35 分位

【お問い合わせ】
千葉県印西市中央南１丁目４番地３
コスモスパレット　パレットⅡ　２階
健康増進課　健康支援係
TEL　0476-33-3270

コラム

旬の野菜　～カボチャ～

★抗酸化ビタミン ACE がそろったトップクラスの栄養価★

- 出回り時期…収穫されるのは夏場ですが、貯蔵のきく野菜のため冬至に食べる習慣があります。
- 選び方などのポイント…完熟を見極めるにはヘタです。コルクのように枯れて乾いているもの、皮にツヤがあり硬いもの、重みのあるものを選びましょう。カットされたものは種がしっかり詰まり、果肉が鮮やかな色がよいです。
- 栄養…三大抗酸化ビタミンといわれるβ-カロテン、ビタミン E、C が多くこの３つの成分が相乗的に働き、免疫力を強化、細胞の老化を予防し、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の発症や進行を抑制します。ビタミン B1 や B2 もバランスよく含まれています。

身体的フレイルを予防して、いつまでも丈夫な足腰でいよう！

ケガや病気で身体機能が低下したり、加齢によって筋肉が衰えたりすることを身体的フレイルと言います。食生活や日々の運動など、生活習慣を整えることが健康に繋がります！

栄　養

バランスの良い食事をとり、身体の健康を維持することが大切です。

印西市では、フレイル予防レシピ動画を紹介しています！

運　動

寝る前のストレッチや、テレビを見ながらの軽い運動などから始めて、筋力が衰えないようにしましょう！

フレイルについて、詳しくはこちら