

時間と熱エネルギーの無駄をなくす

南瓜のレシピ

レシピ提供・調理協力：食生活改善推進員協議会（曙地区）



南瓜のカレースープ煮

【材料：4人分】

南瓜 ……1/4玉(350g)
玉ねぎ ……小1個(120g)
トマト ……小1個(150g)
ピーマン ……2個(70g)
ベーコン ……2枚
サラダ油 ……大さじ1/2
白ワイン ……大さじ2
固形コンソメ ……1個
ローリエ ……1枚
水 ……300~400ml
小麦粉 ……大さじ1・1/2
カレー粉 ……大さじ1/2
塩・こしょう ……少々

【作り方】

- ① 南瓜は一口大に切る。玉ねぎはくし型、トマト・ピーマンは乱切りにする。
- ② 鍋に油を熱してベーコンを炒め、小麦粉・カレー粉を加えて焦げ付かないように炒める。
- ③ 玉ねぎ・トマトを加えてさっと炒めたら、白ワイン・水・固形コンソメ・ローリエ・南瓜を加えて10~15分煮る。
- ④ ピーマンを加えてさっと煮てから、塩、こしょうで味を調える。

エネルギー 153kcal 野菜の使用量 約175g

チキンのグリル・焼き野菜

【材料：4人分】

鶏もも肉 ……小2枚(500g)
塩 ……小さじ1/2
こしょう ……少々
にんにく ……2片

A [パン粉 ……大さじ6
粉チーズ ……大さじ3
パセリ(みじん切り)…10g

ブロッコリー ……1株(200g)
じゃが芋 ……2個(300g)
塩 ……少々
オリーブ油 ……大さじ2
ミニトマト ……12個

焼き野菜は、にんにく・人参・アスパラ等もおいしいですよ！

【作り方】

- ① 鶏肉は1枚を4等分のそぎ切りにして、塩・こしょう・すりおろしたにんにくをもみ込む。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。芯の部分は1cm角の棒状に切り分け一口大に切ったじゃが芋と一緒に塩・オリーブ油をまぶす。
- ③ Aを混ぜ合わせて①にまぶし、230℃に熱したオーブンで20分程焼く。焼き上がりの15分程前に②を、5分程前にミニトマトをオーブンに入れる。(肉は時々ひっくり返すとよい)

エネルギー 333kcal 野菜の使用量 約85g



鍋を火にかける時は、
熱エネルギーの無駄がないように！



ふたをする。

火は鍋底からはみ出さない。

底についた水滴は拭いてから火にかける。

オーブンやグリルを利用した、
同時調理で節約を！

天板を2段にしたり、アルミホイルやクッキングペーパーで区切ったり、包んだりするとよいですね。

