

# 今月のオススメレシピ

2021.9  
第90回  
担当:岡崎

## 第90回のテーマ「旬のかぼちゃを使ったレシピ」

まだまだ暑い日が続きますね。夏バテに秋バテ・・・大丈夫でしょうか？  
今回は旬のかぼちゃを使った、栄養満点のレシピをご紹介します！

### かぼちゃとくるみのヨーグルトサラダ

#### 材料(3~4人分)

- かぼちゃ : 1/6個 (約250g)
- 玉ねぎ : 1/4個 (約50g)
- プロセスチーズ : 1個(約15g)
- くるみ : 30g
- プレーンヨーグルト : 大さじ1と1/2
- マヨネーズ : 大さじ1
- 塩 : ひとつまみ
- 黒胡椒 : 適量



ヨーグルト使用で  
カロリーダウン◎  
ナッツ等の具材はお好みで  
変えてみてください！

調理時間:約20分

栄養成分(1人分)  
エネルギー:132kcal  
たんぱく質: 3.7g  
脂質:8.0g  
炭水化物12.1g  
食塩相当量:0.5g

#### 作り方

- ①かぼちゃは皮ごときれいに洗い、種を取って5cm角くらいに切る。  
玉ねぎは薄切り、チーズはサイコロ状に切り、くるみは粗く刻む。
- ②かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで5分間加熱する。
- ③②を木べらで軽くつぶしながら、熱いうちに玉ねぎを入れて混ぜ合わせ、余熱で火を通す。
- ④かぼちゃの粗熱が取れたら、Aをすべて入れて混ぜ合わせる。
- ⑤黒胡椒で味をととのえたら完成！

#### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

かぼちゃに含まれる**ビタミンE**と**β-カロテン**の含有量は、すべての野菜の中でもトップクラス。くるみなどのナッツ類に含まれる脂質にはこれらの栄養素の吸収を助けるはたらきがあります。また、ヨーグルトやチーズといった良質なたんぱく質とかぼちゃとの組み合わせで免疫力アップも期待できる、相性抜群のレシピです。  
また、かぼちゃの皮には果肉部分以上に多くの栄養が含まれています。今回のように加熱して、是非食べるようにしてみてください♪

