

『かぼちゃ』



かぼちゃは秋から冬にかけて旬を迎えます。

水っぽくなくホクホクとした美味しいかぼちゃの見分け方は、皮、ヘタの部分が乾燥しツヤがないものを選ぶと良いです。

栄養素としては血行促進効果のあるビタミンEを豊富に含むため、冷え症や肩こり改善が期待できます。

『かぼちゃときのこのクリーム煮』

かぼちゃ、きのこは食物繊維が豊富でおなかの調子を整えてくれます。

お好みのきのこで良いですが、エリンギはきのこの中でも食物繊維を多く含むためおすすめです。

クリームシチュールーを使うことで失敗せず、簡単に作ることができます。

【材料（4人分）】

かぼちゃ・・・1/4個

人参・・・1/2本

エリンギ・・・2本

しめじ・・・2/3株

しいたけ・・・6個

青梗菜・・・1/2株

バター・・・少々

水・・・600cc

クリームシチュールー・・・4ブロック

牛乳・・・160cc

コショウ・・・少々



【作り方】

- ① かぼちゃ一口大、人参いちょう切り、エリンギ・しめじ・しいたけを1cm幅、青梗菜2cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを入れ、切った食材を炒める。水を入れ、柔らかく煮るまで煮る。
- ③ クリームシチュールー、牛乳を入れコショウで味を整える。

エネルギー（1人分）：222kcal 食塩：1.5g