

## 【登米の恵み 野菜レシピ】

料理名	かぼちゃきんぴら	
材 料	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃ</li> <li>・サラダ油</li> <li>〔</li> <li>・砂糖</li> <li>・薄口しょうゆ</li> <li>・白ゴマか黒ゴマ</li> <li>・七味唐辛子</li> <li>〕</li> </ul>	300g 大さじ1 大さじ2 大さじ1 大さじ1 少々	① かぼちゃは種を取り、太めのせん切りにする。 ② フライパンにサラダ油を入れ、①をいためる。 ③ 砂糖、薄口しょうゆ、ゴマ、七味唐辛子で味を調える。

〔1食分〕エネルギー：145kcal 食塩相当量：0.7g

### 《ひとくちメモ》

◆かぼちゃは、夏から冬までおいしくいただくことができます。また、かぼちゃきんぴらは、短時間で簡単にでき、お弁当等の彩りの一品にもなります。

◆かぼちゃに含まれるβ-カロテンには、ビタミンAの作用をするという働きのほかに、有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用や、免疫を強化する働きがあります。β-カロテンは油脂と一緒に食べると吸収がよくなります。

