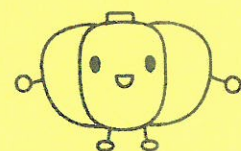


野菜不足は あと カボチャの煮物2~3個

細胞を若々しく保ち、エネルギー代謝を活発にする



- 三大抗酸化ビタミンであるβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富。
- ビタミンEは野菜のなかでもトップクラス。
- 3つのビタミンが相乗的に働いて活性酸素を撃退し、細胞を若々しく保ち、動脈硬化やガンなどの生活習慣病の予防に有効。
- ビタミンB1、ビタミンB2もバランスよく含むため、糖質、脂質のエネルギー代謝を活発にし、血行促進、細胞の再生、疲労回復に有効に働く。
- 豊富な食物繊維は腸内環境を整え、便秘を改善する。

●選び方のポイント

ずっしりと重く、上皮に色のむらのない硬いもの。

カットされたものは、果肉が鮮やかな黄色で種がくずれずに詰まりワタの乾いてないもの。

●保存方法

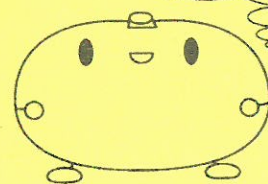
丸ごとなら風通しのよい冷暗所で1~2カ月はもつ。

カットしたものは種とワタの部分を取り除き、ラップをすれば冷蔵庫で1週間は保存可能。



マッシュカボチャは多めに作って
冷凍しておくとお便利!

かぼちゃコロッケや
かぼちゃサラダ...などなど



カボチャの豆乳スープ

●材料（4人分）

- カボチャ 200g
- 玉ねぎ 1/2個
- オリーブオイル 大さじ1
- 水 3/4カップ
- 顆粒コンソメスープの素 小さじ2
- 豆乳 2カップ
- 塩・コショウ 各少々



●作り方

- ①カボチャは皮をむきひと口大に切って電子レンジで3分加熱し、つぶす。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたらカボチャと水を加えて溶きのばし、顆粒コンソメスープの素を加える。
- ③5~6分煮込んだら豆乳を加えて混ぜ、塩・コショウ各少々で味を調える。
- ④器によそい、豆乳少々をのせる。

*メモ：豆乳の代わりに牛乳を使ってもおいしい。