

ハロウィンと言えば・・・

かぼちゃ！！

管理栄養士の茂田井です。

ハロウィンは元々海外の文化でしたが、随分日本でも浸透してきた気がします。

今月はハロウィンのイメージが強い「かぼちゃ」についてご紹介します。

かぼちゃの保存方法

夏が旬のかぼちゃですが、切らずに丸のまま、**新聞紙などに包み冷暗所に保存すれば冬まで持ちます。**

切ったかぼちゃは、中の種やワタを取って水気を取り冷蔵庫で保存します。

切るのが大変！

丸ごとを半分にするには、ヘタをくり抜いて、**安定してから半分ずつ包丁を入れるのが切りやすいです。**

さらに皮を、切る人の方に向けてから小さく切る方が切りやすいです。お試しください。

かぼちゃの栄養

かぼちゃには**ビタミンA、E、C**が多く含まれており、**肌の回復や免疫力の向上**に役立ちます。食物繊維も多いので**便秘改善**も期待できます。離乳期から大人まで食べやすい食材です。

パンにはもちろん
パンケーキに
混ぜても美味しい！

クラッカーに絞ると
簡単ハロウィンおやつに
なるよ！

簡単！カボチャペースト

<作りやすい分量>

かぼちゃ 1／4個

(甘さが必要なら)

砂糖 大さじ2

牛乳 小さじ1

豆乳、粉ミルクなどでもOKです。

カボチャの硬さによって
量を調節してください。

<作り方>

①かぼちゃはワタを取り、3cm位の大きさに切る。

②耐熱容器に並べラップをかけて600wのレンジで7分程、串がささる位まで加熱する。

③(気になる方は皮をむいて)
砂糖、牛乳を入れてつぶしたら完成！