

かぼちゃの含め煮

12月

3 週目



材料 (4人分)

| | |
|------|------|
| かぼちゃ | 400g |
| 砂糖 | 50g |
| 醤油 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |

作り方

- ① かぼちゃを3~4cmのくし形で4~5cm角に切る。
- ② 鍋に入れてひたひたの水を注ぎ、調味料を入れて強火で煮る。

食育ばなし

〈かぼちゃ〉 〈料理のこと〉

夏からこの日のために大事にとっておいた南瓜を、中風のまじない(ならないようにする)として食べる習慣が昔も今もあります。ビタミン類の豊富な食品を、風邪のひきやすいこの時期に、行事と結びつけて食べる習慣は優れた生活の知恵です。

1人分栄養価

| | | | |
|-------|--------|-------|-------|
| エネルギー | 69kcal | 炭水化物 | 16.4g |
| たんぱく質 | 1g | カルシウム | 8mg |
| 脂質 | 0.2g | 塩分 | 0.3g |

