



ご飯のお供に! かぼちゃのツナ和え

材料 (3~4人分)

- かぼちゃ…1/4個(400~500g)
- ツナ缶…1缶(70g)
- ごま油…大さじ1
- ごま…大さじ1

A

- 中華だし…小さじ2
- 砂糖…小さじ1/2
- 塩…ひとつまみ
- ブラックペッパー…少々

東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
武内 静



作り方

- 1 かぼちゃは種を取り、2cm角に切ります。耐熱皿にのせラップをしてレンジ600Wで5分程度加熱します。
- 2 フライパンにごま油をひき、かぼちゃを入れて軽く炒めます。
- 3 Aの調味料とツナ缶を油ごと入れ、軽く混ぜ合わせ、ごまをふったら完成です。

やわらかくなりすぎないように注意!

今月の 食材メモ②

かぼちゃ



かぼちゃの果肉の色や皮の緑の色素成分であるβカロテンは、がんや老化、免疫機能の低下などに関わる物質の発生を抑える抗酸化物質の働きがあります。また、βカロテンは果肉部分より皮に多く含まれているので、皮ごと食べることをオススメします。カットしたかぼちゃを保存する場合には、種とワタをスプーンでくり抜き、キッチンペーパーできれいに水分を拭き取った後ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

甘いかぼちゃとツナの塩っぱい味付けが絶妙です!

1人あたり 154kcal



Youtubeいなほちゃんねるにてさつまいものそぼろ煮を動画配信! QRコードの読み込み、またはYoutubeで「JAあいち尾東いなほちゃんねる」を検索してみてください。



店舗情報 東郷グリーンセンター

東郷町大字春木字仲田49-1
TEL 0561-39-0010
【営業時間】9:00~17:00
毎週水曜定休、正月、棚卸休み



1人あたり 343kcal

ごはんには合う甘辛味です♪



白米に合う! さつまいもの そぼろ煮

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介! 食卓に旬をとり入れてみませんか?

今月の 食材メモ①



しょうが

しょうがに含まれるショウガオールやジンゲロールには、血行促進作用や、新陳代謝を活発にするはたらきがあり、冷え性の予防や改善の効果が期待できます。また、特有の香りがするしょうがの香り成分シネオールは食欲増進や疲労回復に役立ちます。乾燥に弱いため、皮ごと水洗いしたしょうがを保存容器に入れ、かぶるくらいの水を注いで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。週に一度、容器を洗い水を切り替えると1か月程度保存可能です。



東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
近藤 章子

材料(2人分)

- さつまいも…中1本(250g)
 - しょうが…1かけ
 - 豚ひき肉…100g
 - ごま油…大さじ1/2
 - 水…200cc
- A
- 和風顆粒だしの素…小さじ1/2
 - 酒…大さじ1
 - みりん…大さじ1
 - しょうゆ…大さじ1
 - 砂糖…大さじ1
- B
- 片栗粉…大さじ1
 - 水…大さじ2

事前準備

- 1 さつまいもはよく洗い皮付きのまま乱切りにし、10分程水に浸します。その後ザルにあげ、水気をきります。
- 2 しょうがの皮をむき千切りにします。

作り方

- 1 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、豚ひき肉を入れ炒めます。色が変わったらさつまいもとしょうがを加え炒め合わせます。
- 2 さつまいもに油が回ったら水200ccとAの調味料を加えふたをして中火で10分程煮ます。
- 3 さつまいもに火が通ったらBの片栗粉を水で溶き回しながら入れ、混ぜて完成です。