

Happy  
Halloween

# アップル すこやか通信

## かぼちゃ

甘味がありお子さまにも人気のかぼちゃ。漢字で「南瓜」と書く、ウリ科の野菜です。皮膚や粘膜の健康を維持するβ-カロテンやビタミンCを豊富に含み、風邪の予防に役立ちます。でんぷんや食物繊維がビタミンCを包み守るため、かぼちゃのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

### 美味しいかぼちゃを選ぶポイント

- ・ヘタが枯れてコルクのように乾燥している。
- ・皮にツヤがあって硬く、ずっしりしていて重量感がある。
- ・種がしっかり詰まっていて果肉の色が鮮やか。



### かぼちゃのニョッキ

ビタミンCは水溶性のため、ゆでずに電子レンジで調理すると無駄なく摂取することができます。



#### 材料 (2人分)

##### 【ニョッキ】

- かぼちゃ ... 小1/4個 (正味260g)
- 白玉粉 ..... 30g (大さじ3)
- 水 ..... 大さじ1~2
- 薄力粉 ..... 18g (大さじ2)
- 打ち粉 (薄力粉) ..... 適量
- A 卵黄 ..... 1/2個分
- 粉チーズ ..... 大さじ2
- 塩 ..... 少々 (0.5g)
- 胡椒 ..... 少々

##### 【ソース】

- ベーコン ..... 2枚
- マッシュルーム ..... 2個
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- にんにく ..... 1かけ
- オリーブ油 ..... 大さじ1/2
- 牛乳 ..... 200cc
- 粉チーズ ..... 大さじ2
- 顆粒コンソメ ... 小さじ1/2
- 塩 ..... 少々 (0.5g)
- 胡椒 ..... 少々
- パセリ (飾り用) ..... 少々

#### 作り方

##### 【ニョッキ】

- ① かぼちゃは種、ワタ、皮を除き適当な大きさに切る。柔らかくなるまで電子レンジで加熱し、フォークでつぶしAを入れて混ぜる。
- ② ボウルに白玉粉と水を入れ粒がなくなるまで混ぜる。①と薄力粉を入れ、ひとつにまとまるまで手でこねる (生地がゆるい場合は適宜薄力粉をたす)。
- ③ 打ち粉をした台の上で直径1.5cmの棒状にのぼし、端から1.5cm幅に切る。
- ④ ③の生地を軽く丸め、フォークの背で筋目を付ける。塩 (分量外) を加えたたっぷりの湯で生地をゆで、浮いてきたら取り出す。

##### 【ソース】

- ① 玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにし、にんにくはみじん切り、マッシュルームはスライスにする。鍋にオリーブ油を熱し切った具材を炒める。
- ② ①に牛乳とコンソメを加えて軽く煮詰め、塩・胡椒で味を調える。
- ③ お皿にニョッキを盛り付け、ソースをかける。刻んだパセリを散らしたらできあがり。

#### 栄養価 (1人分)

- エネルギー : 413 kcal
- たんぱく質 : 18.1 g
- 脂 質 : 15.6 g
- 炭水化物 : 59.1 g
- 食塩相当量 : 1.9 g
- ビタミンC : 54 mg
- β-カロテン : 5004 μg



株式会社

アップルケアネット

保険薬局

アップル薬局 栄養部