

# Shiga Healthy Recipe vol.2

滋賀の食材をつかったヘルシーレシピ

今回の健康食材



収穫時期  
7月末～9月末

主な産地  
豊郷町・甲賀市・東近江市・高島市

**かぼちゃ**  
カロテン、ビタミンB群を多く含んだ野菜です。豊郷町では、手のひらサイズの「とよ坊かぼちゃん」が栽培されています。

■**高血圧に効果的!**  
血圧を下げる効果のあるカリウムが多く含まれています。

■**便秘の予防・改善に**  
食物繊維が豊富に含まれ、整腸効果が期待できます。



エネルギー 352 kcal  
塩分 1.3g  
調理時間 25分

**Point** かぼちゃは抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富です。加えてビタミンEも多く含み、紫外線から体を守るのに役立つと言われています。β-カロテンは油で調理すると吸収が高まります。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

## Recipe 1 かぼちゃのひとくちコロッセ

子供からシニアまで幅広く好まれるかぼちゃのシンプルなコロッセです。

材 料 (作りやすい分量・2人分)

かぼちゃ …220g	卵 …大1/2個
玉ねぎ …1/2個	パン粉 …適量
バター …小さじ1/2	揚げ油 …適量
塩 …小さじ1/5	ミニトマト …4個
胡椒 …少々	サニーレタス …2枚
小麦粉 …大さじ2	A)ケチャップ …大さじ1
	ウスターソース …大さじ1/2

- 作り方
- かぼちゃは種とワタを取り、くし形に切って耐熱容器に入れてラップをして、500Wの電子レンジで5分ほど加熱する。熱いうちに皮ごとマッシャーやフォークでつぶし、冷ましておく。
  - 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れてバターをのせ、ラップをフワッとかけて電子レンジで1分加熱し、冷ます。
  - ①と②をよく混ぜ合わせ、塩、胡椒で味を調え8等分し、ボール状に丸めて小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170℃の油で揚げる。
  - 器に盛り、Aをかけてミニトマトとサニーレタスを添える。

## Recipe 2 かぼちゃとレーズンのケーキ

かぼちゃとレーズンの甘味がうれしい、簡単にできるケーキです。

材 料 (作りやすい分量・8人分)

かぼちゃ …150g	バター …50g
牛乳 …1/4カップ	レーズン …大さじ2
卵 …2個	A)薄力粉 …1カップ
砂糖 …60g	ベーキングパウダー …小さじ1+1/2

- 作り方
- かぼちゃは皮をむいて種とワタを取り、大きめに切ってラップに包み、電子レンジで3分位加熱する。熱いうちにボウルに入れてつぶし、牛乳を加えて混ぜる。
  - 別のボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を入れて混ぜる。①を加えてさらに混ぜ、Aをふるいながら加えて切るように混ぜる。さらに溶かしたバターとぬるま湯でふやかしたレーズンを加えてパットに流し入れ、200℃のオーブンで15～20分焼く。



**Point** かぼちゃは簡単な調理でおかずにもおやつにもなる便利な野菜です。電子レンジで加熱すれば短時間でホクホクさせることができます。

エネルギー 178 kcal  
塩分 0.6g  
調理時間 35分

※エネルギー、塩分は1人分の値です