

かぼちやのカレーマリネ

夏になり、暑さから食欲減退、冷たい食べ物ばかり食べていませんか？かぼちや等の緑黄色野菜には、夏バテを防止する効果があるとされています。また、カレーや酢には食欲増進作用もあり、食欲のない時でもさっぱりと食べることができます。さっぱりと食べられるこの料理で、暑い夏を乗り切りましょう！

栄養科 おすすめ レシピ



《1人分》

エネルギー・・・96kcal
たんぱく質・・・4.0g
脂質・・・4.3g
炭水化物・・・10.2g
食塩相当量・・・0.7g

作り方

- ①かぼちやは食べやすい大きさ(一口大)に切り、ラップをかけ電子レンジ(600W1分程度)で加熱し、柔らかくします。(皮はお好みで剥いてください。)
- ②むきえびは軽く湯通ししてあら熱を取ります。
- ③玉ねぎはスライスして軽く水にさらし、ザルに取って水切りをします。
- ④調味料のカレー粉、塩・こしょう、酢をボールで混ぜ合わせ、少しずつサラダ油を足しながら混ぜ合わせます。
- ⑤④のボールに①のかぼちやと②のむきえび、③の玉ねぎを合わせ、かぼちやの形が崩れないように混ぜます。
- ⑥お皿に盛り付けて完成!

<ポイント>

- ・玉ねぎを加えることで食感の変化が楽しめます!
- ・調味量を合わせる時は、水分と油分の分離を防ぐためサラダ油は徐々に入れるようにしましょう。
- ・サラダ油の代わりにオリーブオイルや亜麻仁油を使用してもよいですね。

材料

分量(4人分)

かぼちや	200グラム
むきえび	60グラム
玉ねぎ	40グラム
カレー粉	小さじ1/3
酢	小さじ2
サラダ油	大さじ1弱
塩	少々
こしょう	適宜



調理担当者より一言

かぼちやはβ-カロテン(ビタミンA)が豊富な緑黄色野菜です。β-カロテンは油脂と一緒に食べることで吸収率が上がるので効果的にβ-カロテンを摂りたい方にはお勧めの食べ方です。1日に必要な野菜を効率良く摂っていきましょう。

調理師
細田

