

健康応援レシピ！

～おいしく野菜！～

国保発！



かぼちゃのおやつ餃子

【材料】(2人分)

- かぼちゃとチーズ 6個分
- かぼちゃ 90g
- スライスチーズ 1枚
- ブラックペッパー 好みで適量
- 餃子の皮 6枚
- かぼちゃと甘納豆 6個分
- かぼちゃ 90g
- 甘納豆 15g
- 餃子の皮 6枚

※かぼちゃは2種類分合わせて1/8個



【作り方】

- ①かぼちゃは適当な大きさに切って耐熱皿に並べラップをして、500wの電子レンジで約4分加熱する。
- ②加熱したら、熱いうちに軽くつぶして冷ましてから12等分しておく。
- ③餃子の皮に、分けておいたかぼちゃを乗せ、さらに6個にチーズとブラックペッパー、6個に甘納豆を乗せて包む。(中身がわかるように、包み方を変えるとよい)
- ④アルミホイルに軽く油(分量外)を塗り③を並べ、トースターで約4～5分、焼き目がつくくらい焼いて出来上がり。

【1人分当たり】

- エネルギー …… 243kcal
- 野菜使用量 …… 90g
- 食塩相当量 …… 0.3g

かぼちゃの甘味が引き立っていて、とても美味しかったです。かぼちゃをハムと一緒に焼き揚げにするのもおすすめです。



10月のイチオシ野菜は…かぼちゃ

かぼちゃを栽培している秀溪会さんに伺いました！

◆秀溪会が運営している秀溪農場では、大分有機農業研究会のJAS認証を受け、有機農業で栽培しています。有機農業とは化学肥料や農薬を使用しないこと、遺伝子組み換え技術を利用しないことを基本として環境への負荷をできる限り低減する農業です。

◆かぼちゃは収穫後3～4週間経過することで追熟し、より美味しくなります。



▲皮の色が濃く、ずっしりと立派なかぼちゃでした。



▲秀溪会のスタッフさんです。



▲田邊さんおすすめのかぼちゃのかき揚げです。ハロウィンにどうぞ。



◀立派なかぼちゃがたくさん保管されています。

10月CATV出演者
社会福祉法人 秀溪会
たなべ
田邊 ツルミ さん

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350