



## かぼちゃ



夏が旬のかぼちゃです。

かぼちゃには**免疫力をアップ!**する栄養価がたくさん入っているのです。

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富で、これらはそれぞれ細菌やウイルスから守る栄養素。いずれも必要な量をきちんと摂る事で、免疫システムを正常にするのを助けてくれます。

また、かぼちゃの皮には、果肉部分以上に**βカロテン（ビタミンA）**と**食物繊維**も多く含まれています。かぼちゃの栄養を余すことなく食べると、夏の暑さに疲れ気味の身体に良いことだらけ!

ということで、かぼちゃは皮ごと調理して食べるのがおすすめです!!是非おためしあれ(^)v

以外に簡単!

## かぼちゃの煮物



材料(2人分) カボチャ 1/4個 水 100ml

(A) しょうゆ大さじ1 酒大さじ1 砂糖大さじ1 みりん大さじ1

1. カボチャの種を取り除きます。
2. かぼちゃにぴったりとラップをして600Wレンジで3分30秒加熱  
一口大にカットします。
3. 鍋に水とかぼちゃと(A)をすべて入れて落とし蓋をして中火にかけます。
4. ぷつぷつして来たら弱火にしてカボチャが柔らかくなるまで煮れば完成です。

