



かぼちゃ・さつまいも・実えんどうレシピ

かぼちゃ丸ごと彩り野菜

かぼちゃを丸ごと使うことで、料理が簡単で、多くの人の集まりで取り分けて楽しめます。

材料(4人分)

かぼちゃ…………… 約 1/2 個(600g)
さつまいも……………80g
ごぼう…………… 20g
にんじん…………… 30g
ベーコン…………… 70g
実えんどう(グリーンピース)
……………30g
バター…………… 10g
おからパウダー…大さじ 1(6g)
小麦粉…………… 大さじ 1(9g)
砂糖…………… 大さじ 1(9g)
薄口しょうゆ…小さじ 1(6g)
塩…………… 小さじ 1(6g)
こしょう……………少々

作り方

- ① かぼちゃを 2 等分に切り、スプーン等で中の種とワタを取り除く。
- ② さつまいもは 1 cmの角切り、ごぼうはさがき、にんじんはせん切り、ベーコンは 1 cm幅に切る。実えんどうは塩茹でし、飾り用に少し取り分けておく。
- ③ ボウルに②を入れ、バター、おからパウダー、小麦粉、砂糖、薄口しょうゆ、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせ、①のかぼちゃに入れ、蒸し器で 40 分蒸す。
- ④ 蒸しあがったら、適当な大きさに切り分け、残りの実えんどうを散らす。

[1人分の栄養量]エネルギー:228kcal, 食塩相当量:2.2g