

かぼちゃズン(デザート)



1人当たりの栄養価

エネルギー 87kcal

野菜の量 120g(1日の野菜摂取量 350g)

【美容と健康に！かぼちゃパワー】

かぼちゃはビタミンE、β-カロテン、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンEやβ-カロテンは抗酸化作用があり、しみやしわをできにくくする働きがあります。また、かぼちゃの食物繊維は便秘を防ぎ、血糖値やコレステロール値を下げる効果があります。

材料 (5人分) 調理時間 40分

かぼちゃ(皮つき) 120g、牛乳 250cc、砂糖大さじ3、卵 1個、
バニラエッセンス少々、

【調味料】砂糖・しょうゆ・ごま油・酢各大さじ1杯半、
すりごま大さじ1

作り方

- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、鍋でゆでるかラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② 全ての材料をミキサーにかけて、耐熱容器に分ける。
- ③ 160～170℃に予熱したオーブンで30分焼く。