管理栄養士の

～食欲の秋～ お手軽レシピノート

かぼちゃとブロッコリーの味噌マヨ和え



《 材料（4人分）》

かぼちゃ	200g(1/4個)
ブロッコリー	100g
マヨネーズ	大さじ1．5
味噌	小さじ1／2
スライスアーモンド	お好みで

《 作り方 》

① 蒸し器のお湯を沸かしておく。

② かぼちゃとブロッコリーを一口大に切る。

③ かぼちゃを蒸し器に入れ15分蒸し、ブロッコリーを追加して5分、合計20分間蒸す。

かぼちゃに含まれるビタミン・カリウムは、水に溶けやすいため、蒸し料理がおすすです。じっくり火が通ってホクホクに仕上がります♪

④ ボウルに③、マヨネーズ、味噌を入れ、かぼちゃを崩しながら和える。





⑤ 器に盛り付け、お好みでスライスアーモンドをトッピングする。

管理栄養士のあとがき

今回ご紹介したレシピは、11月実施の「介護予防フェスタ」にて配布したものです。蒸し器での作り方を掲載しましたが、電子レンジやフライパンでも簡単に作れます♪



蒸し調理にはこんなメリットがあります‼



- 水に溶け出しやすい栄養素が残る
- 素材本来の風味や甘みも感じやすい
- 余分な水分を吸わないので、食感が残りやすい
- 油を使わないためヘルシー

蒸し器がなくても大丈夫‼



電子レンジを使う方法

①冷凍野菜の場合
　耐熱皿に乗せラップをし、電子レンジ600W2分加熱する。
②生野菜の場合
　耐熱皿に乗せ大さじ１程度の水を入れ、電子レンジ600W5分加熱する。竹串等で刺して硬いようなら、追加で加熱する。



フライパンとクッキングシートを使う方法

① フライパンに深さが1～2cm程度になるよう水を張る
② クッキングシートを水の上に浮かせその上に食材を置く
③ フライパンに蓋をして5分程度蒸す。

是非試してみてくださいね♪

