

## 今月の「これ作ってみよう」

### まるごとカボチャのあったかいサラダ

#### 坊ちゃんカボチャ

一つが500gの手のひらサイズのミニカボチャ  
タンパク質、ベータカロチン、糖質が一般的なカボチャに比べて3~4倍も含まれている栄養価の高いカボチャです。



#### 【材料】(2人分)

- ・坊ちゃんカボチャ 1個丸ごと
- ・あいびき肉 100g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・塩コショウ 適量
- ・ピザ用チーズ お好みで

この夏は猛暑で冷たい飲み物、料理をたくさん食べた方が多いのではないのでしょうか？

この時期、身体の中は夏の疲れと冷たい飲み物食べ物で冷え冷え。

カボチャは冷えや美肌効果が高い野菜だそうです。

ちょっと豪華に見えるこんな1品

#### 【作り方】

坊ちゃんカボチャはよく洗ってラップでびっちり包み電子レンジ600Wで5~6分チン。玉ねぎはみじん切りにしておく。柔らかく切ったら種をきれいに取り除く。スプーン等で形を崩さないように周りを1センチのこしてやさしく中身をくりぬいてボールにとっておく。フライパンに油を熱して玉ねぎ、ひき肉を炒め塩コショウで調味する。お好みで醤油少々加える。

事務 三ツ池 香美



事務 三ツ池 香美