

野菜まるごと！使いきりレシピ



～かぼちゃ編～



作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！

富士市食育キャラクター
むすびん

かぼちゃのチーズお焼き（作りやすさ：○）

材料（2人分）

かぼちゃ	150 g
ベーコン	2枚
粉チーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1

作り方

- ①種とわたを取り除いたかぼちゃを耐熱容器に入れ、少量の水を加え、ふんわりラップをし、600Wで3分加熱する。
- ②ベーコンは横5ミリ幅に切る。
- ③かぼちゃの皮をむき、温かいうちにつぶす。ベーコンと粉チーズを加え、塩・こしょうをふって混ぜる。
- ④なめらかになったら、片栗粉を入れ混ぜ、8等分にし、直径4～5センチの円形にまとめる。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を並べ、両面を焼いたらできあがり。



● 1人分の栄養価

エネルギー 173kcal たんぱく質 3.3g 脂質 10.5g カルシウム 32mg
鉄 0.5mg 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.3g

かぼちゃのそぼろ煮（作りやすさ：○）

材料（2人分）

かぼちゃ	160 g
鶏ひき肉	20 g
片栗粉	大さじ1
水	2カップ
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/3
しょうゆ	少々

作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り除いてへたを落とし、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に2カップの水、砂糖を入れ、ひき肉を入れてほぐしながら加熱する。かぼちゃを並べ入れて中火でやわらかくなるまで煮る。（途中で水がなくなったら足す。）
- ③かぼちゃに火が通ったら、ひと煮立ちさせ、かぼちゃを鍋から取り出す。煮汁を塩、しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、かぼちゃとからめてできあがり。



● 1人分の栄養価

エネルギー 130kcal たんぱく質 3.4g 脂質 1.4g カルシウム 14mg
鉄 0.5mg 食物繊維 2.8g 食塩相当量 1.2g

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

※裏面にもレシピが載っています。

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

フライドかぼちゃ (作りやすさ：○)

材料 (2人分)

かぼちゃ	200 g
揚げ油	適量
塩	適量
ケチャップ	お好みで
マヨネーズ	お好みで

作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、7～8ミリ角の拍子切りにする。
 - ②揚げ油を170℃に熱し、かぼちゃを入れて1～2分素揚げにする。
 - ③揚げたら取り出し、油をきり塩を適量ふってできあがり。
- *お好みでケチャップとマヨネーズを添える。



● 1人分の栄養価

エネルギー	140kcal	たんぱく質	1.9g	脂質	7.3g	カルシウム	15mg
鉄	0.5mg	食物繊維	3.5g	食塩相当量	0.5g		

かぼちゃのスパイシーサラダ (作りやすさ：△)

材料 (2人分)

かぼちゃ	150 g
A { 塩	小さじ1/4
マスタード	小さじ1
クリームチーズ	大さじ1
カレー粉	小さじ1/4
玉ねぎ	1/8(25 g)
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ①かぼちゃの種とわたを取り除き、一口大に切り、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、600Wで4分ほど加熱し火を通す。
- ②玉ねぎをスライスして塩(分量外)をふって水気をしぼる。
- ③①が熱いうちにAを混ぜながらつぶす。
- ④粗熱のとれた③に②とマヨネーズを加えて混ぜてできあがり。

● 1人分の栄養価

エネルギー	142kcal	たんぱく質	4.2g	脂質	7.8g	カルシウム	83mg
鉄	0.6mg	食物繊維	2.9g	食塩相当量	1.3g		



かぼちゃの豆知識

かぼちゃには、β-カロテンやビタミン類のほか、カリウム・食物繊維が含まれていて、免疫力を高めたりむくみや便秘などを改善する働きがあります。

買う時は、ヘタが枯れて乾いているものや、皮につやがあって硬いものを選びましょう。

参考：東北農政局

