

調理例

## 簡単かぼちゃの甘辛焼き

### 材料 (3~4人分)

- かぼちゃ…1/3個   ○醤油…大さじ2   ○砂糖…大さじ2  
○酢…大さじ1   ○ごま…たっぷり

### 作り方

- 01 かぼちゃは、0.5~1cm幅の食べやすい大きさにカット。
- 02 多めの油を引き、裏表軽く焦げ目がつくまで焼く。
- 03 醤油、砂糖、酢を入れて焦げないように絡め、仕上げにごまを振れば完成！  
照りが足りない時は水は少々足してね。



からだにうれしい  
レシピ

10  
October

# かぼちゃ ~Pumpkin~

## 健康ポイント ▶ 秋の健康・美容に効く！

- 免疫機能を強めるβカロテン含有量が野菜トップクラス。
- 食物繊維が生活主観病予防や美容に効果あり。
- 炭水化物、ビタミンC、カリウムも豊富！