

今月のオススメレシピ

2018.11
第57回
担当:新谷

第57回のテーマ「油控えめレシピ」

すっかりと秋も深まり、少しずつ冬が近づいてきましたね。
栄養のある食材を摂り、一段と寒くなるこれからの季節に備えましょう。

かぼちゃのスコップコロッケ

材料 (2~3人分)

- かぼちゃ…約1/4個(可食部300g)
- パン粉…20g
- 玉ねぎ…約1/4個(50g)
- お好みで乾燥パセリ…適量
- 合いびき肉…50g
- オリーブ油…小さじ1
- 塩、こしょう…適量(小さじ1/8g程度)
- しょうゆ…小さじ1/2



《作り方》

調理時間:約30分



栄養成分(1人分)

エネルギー:270kcal
たんぱく質:9.2g
脂質:8.2g
炭水化物:39.9g
食塩相当量:0.9g

- ①かぼちゃは種とワタを除き、洗って水気を拭く。皮をところどころ削り落とし、3cm角の大きさに切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③耐熱皿に①を入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)に約4分かける。水気があれば切ってボウルに入れ、熱いうちにフォークで潰す。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ熱し、②をしんなりするまで炒める。合いびき肉を加え塩、こしょう、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑤③に④を加え混ぜ合わせたら、グラタン皿などの耐熱容器にうつし、パン粉を振りかける。オーブトースターで焼き色がつくまで焼く。
- ⑥お好みで乾燥パセリを振って完成。

管理栄養士からのワンポイントアドバイス



油で揚げずに焼く、丸めないことで、油とパン粉の量を減らし、カロリーを抑えることができます。
また今回レシピで使用したかぼちゃは、抗酸化作用や免疫力を高める作用があるβ-カロテン、
血行を促進する作用のあるビタミンEなどが豊富です。

また、β-カロテンとビタミンEは油に溶ける性質があるため、今回のように油を含む食材と一緒に食べると効率よく摂取することができます。