

主役野菜：カボチャ

夏の冷えやだるさ、食欲不振に効果がある。
体を温めて気を補い、体力をつける。老化防止に役立つビタミン豊富。

オンエア 2019. 8

材料【2人分】

- ◆カボチャ 200g ◆豚ひき肉 150g
- ◆ショウガ1かけ ◆ニンニク1かけ
- ◆ネギ1/2本 ◆豆板醤小さじ1/2
- ◆かいわれ適量 ◆ごま油少々 ◆花椒少々
- ◆片栗粉

(A) …調味料

- ◆赤みそ大さじ1 ◆しょうゆ大さじ2
- ◆砂糖大さじ1 ◆酒 50ml
- ◆スープ1カップ
(水と鶏ガラスープの素小さじ1)

= 麻婆かぼちゃ =



★茹でたそうめんにかけて、「麻婆かぼちゃそうめん」に。

<作り方>

1. カボチャは種を除き、2cm角に切る。レンジ強で3～5分加熱する。
2. ショウガ、ニンニク、ネギはみじん切りにする。
3. フライパンにごま油と(2)と豆板醤を入れて炒め、香が出たらひき肉を加えて炒める。
4. カボチャと(A)の調味料を加えて少し煮込む。水分が減ってきたら水溶性片栗粉でとろみをつける。
5. かいわれを散らし、花椒をふる。

= パンプキンババロア =



★カボチャの皮をむくことで、きれいな黄色に仕上がります。

材料【4～6人分】

- ◆カボチャ 300g
- ◆粉ゼラチン 5g ◆水 30ml
- ◆砂糖 80g ◆牛乳 200ml
- ◆プレーンヨーグルト 200ml
- ◆ラム酒大さじ1
- ◆カボチャの種適量

<作り方>

1. カボチャは2cmの厚さに切り、皮をむく。
耐熱容器に入れてレンジで加熱する。
2. 粉ゼラチンは水に振り入れてふやかしておく。レンジにかけて溶かす。
3. ミキサーにカボチャと、砂糖・牛乳・プレーンヨーグルト・ラム酒を入れて攪拌する。
4. 滑らかになったら溶かしたゼラチン液を加え、再度攪拌する。
5. 器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
6. 固まったらカボチャの種を飾る。