



健

康

応

援

し

シ

ピ

国保発!

～時短で野菜!～

調理時間
約5分



時短ポイント

冷凍のかぼちゃをレンジ加熱して和えるだけ。



時短ポイント

冷凍のかぼちゃとカップスープの素で簡単茶碗蒸し!

🕒 5分

かぼちゃの酢みそ和え



【材料】(2人分)
かぼちゃ(冷凍)…120g
酢みそ……………大さじ1
粉山椒……………適量

【作り方】

①冷凍のかぼちゃを耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをして電子レンジ500Wで約2分加熱する。
②加熱が終わり、水分が出ていたらペーパーなどで除いてから酢みそと粉山椒を加えて和えたらできあがり。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
64kcal	0.3g	60g

🕒 約5分

かぼちゃの洋風茶碗蒸し



【材料】(2人分)
カップスープの素… 1袋
お湯…………… 150ml
かぼちゃ(冷凍)…120g
卵…………… 1個
チーズ(ピザ用)… スライス1枚
パセリ(乾燥)… 適量

【作り方】

①カップスープの素をボウルに入れ、お湯を加えて良く溶かしてから冷凍のかぼちゃを凍ったまま加える。かぼちゃが溶けてきたら取り出して、茶碗蒸しの器2つに分けて移しておく。
②卵の白身を切るようによく溶きほぐしてから、溶かしておいたスープを加えて混ぜ合わせ茶碗蒸しの器に流し入れ、チーズをのせる。
③ラップをして電子レンジ700Wで約2分加熱する。パセリをふってできあがり。※加熱が足りない場合は10秒ずつ加熱を追加して下さい。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
145kcal	1.0g	60g



9月CATV出演
JAおおいの国東支店女性部部长

さきの きよこ
笹野 喜代子 さん

冷凍のかぼちゃがこんなに柔らかくなるんだ!と思いました。毎月作っているお弁当のヒントにしたいです。

今月の“おにぶすび”



かぼちゃの酢みそ和えを具にしました。