



平成28年12月5日

1人分の栄養

エネルギー	67kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	1.5g
塩分	0.0g

特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ58

●かぼちゃ羹●



作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、やわらかく茹でて水気をきります。電子レンジで加熱したり、蒸したりしてもよいです。
- ② かぼちゃと豆乳をミキサーにかけます。
- ③ ②、砂糖、粉寒天を火にかけて沸騰させ、粉寒天を十分に煮溶かします。
- ④ 荒熱をとり、型に流して冷し固めたら出来上がりです。

材料

(2人分)

かぼちゃ	40g
(皮と種を除いた分量)	
豆乳	80g
砂糖	12g
粉寒天	2g

ミキサーがない場合は、かぼちゃをつぶすか裏ごし、豆乳と混ぜあわせて、なめらかな状態にします。

ワンポイントアドバイス



★かぼちゃは、抗酸化ビタミンと言われる、βカロテン（ビタミンA）、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含んでいます。皮膚や粘膜の健康を維持するために不可欠なビタミンA、メラニンの抑制やコラーゲンの生成に関わるビタミンC、血行促進や細胞の老化を遅らせるビタミンEは、相互に作用し、老化防止や美肌効果、疲労回復や免疫強化などの効果が期待できます。

永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>