

10月

食育メモ



トリック オア トリート！ 10月の終わり

には ハロウィンがあります。ハロウィンといったら

"かぼちゃ"が印象的だと思います。かぼちゃはビタミンAが

豊富で、ビタミンAには、上皮組織の維持や、視覚、粘膜

の機能にかかわっていて栄養価も高い野菜です。

デザートは、最も可能な野菜なのでぜひ食べてみて
ください。



かぼちゃを使った料理

かぼちゃのドーナツ

材料 (30コ・9~10人分)

- かぼちゃ ... 200g
- 薄力粉 ... 200g
- ベーキングパウダー ... 小さじ2
- バター ... 大さじ2
- 砂糖 ... 70g
- 揚げ油

<1人当たりの栄養素の量>
(30分)

エネルギー	...	189 kcal
たんぱく質	...	1.7g
脂質	...	9.5g
炭水化物	...	23.5g
ビタミンA	...	281μgRAE

作り方

- ① 薄切りにしたかぼちゃを蒸し、竹串に刺して柔らかくになったら皮をむいてつぶす
- ② つぶしたかぼちゃの中にはバター、砂糖を加えてよく混ぜ、ベーキングパウダーと一緒に混ぜた薄力粉をいれ耳でかき混ぜるまでこねる
- ③ こねたものを3cmくらいの棒状に30個に分ける
- ④ 切り分けたい型を丸める
- ⑤ 中まで火が通るように入れこき、こきしめながら揚げる
~完成~

- かぼちゃの他にも ...
- これからの10~12月までの旬の食材
- さつまいも (10月~1月)
- 柿 (9月~11月)
- しいたけ (9月~11月)
- 白菜 (11月~2月)
- 他にもたくさんあるので調べてみよう!