

新献立

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 50

## ジャーマンパンプキン



烏飼ナスくん



セッピー

### ☆かぼちゃの栄養☆

かぼちゃには日本かぼちゃや西洋かぼちゃがありますが、粉質でホクホクのした肉質の西洋かぼちゃが一般的によく消費されています。かぼちゃは、カロテン、ビタミンC、ビタミンE等のビタミン類を多く含む野菜です。また、炭水化物を多く含み、エネルギー源にもなります。特に西洋かぼちゃは日本かぼちゃの5倍のカロテンを含みます。夏に採れたカロテン豊富なかぼちゃを食べることで、粘膜や皮膚の抵抗力が高まり、これからの季節、風邪の予防にもなります。



日本かぼちゃ



西洋かぼちゃ

<ジャーマンパンプキン> 平成25年10月31日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

〔作り方〕

ベーコン	10g
かぼちゃ	50g
たまねぎ	30g
塩	少々
黒こしょう	少々
オリーブ油	2g

ベーコン…短冊切り  
かぼちゃ…皮をむき、厚めのいちよう切り  
玉ねぎ…薄切り  
①かぼちゃを蒸す  
②オリーブ油を熱しベーコンを炒め、玉ねぎを炒め、①を入れて、塩・こしょうで味を調え仕上げる