

～ かぼちゃのスープ ～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
かぼちゃ	40g	1/4 個	① かぼちゃは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。 ② 鍋に水と①の野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。 ③ コーンクリームとがらスープの素を加え、ひと煮立ちさせる。 ④ 塩・こしょうで味を調える。
玉ねぎ	30g	1 個	
水	150 ml	750 ml	
コーンクリーム がらスープの素	30g 0.5g	150g 2.5g	
塩	0.3g	小さじ 1/3 弱	
こしょう	0.01g	少々	

かぼちゃを食べて、風邪をひかない元気な体に！

かぼちゃは見かけによらず、きゅうりなどと同じウリ科の仲間。でも割って中を見てみるとわかるように、でんぷん質が多く、緑黄色野菜でありながらエネルギー源にもなる食べ物なんです。

昔から、『冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない』と伝えられてきたのも、すぐれた栄養価や機能性を評価していた先人の知恵なんですね。



～かぼちゃの栄養素～

① 『カロテン』をたっぷり含む立派な緑黄色野菜

カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保ち、細菌への抵抗力をつけるなど健康の維持に欠かせない栄養素です。

② 『ビタミンC』の含有量(100g 当たり)は、トマトやみかんの1個半分！

かぼちゃのビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくいというメリットがあります。

