

かぼちゃのキッシュ、かぼちゃプリン

令和5年度 食物栄養学科 2年 犬飼 裕太 鎌田 萌花 工藤 恭乃 木場 彩寧 小林 日菜

【1人分】キッシュ～エネルギー 246kcal 炭水化物 9.4g たんぱく質 8.1g 脂質 18.2g 塩分 0.6g 食物繊維 2.4g
 プリン～エネルギー 210kcal 炭水化物 20.6g たんぱく質 4.6g 脂質 10.8g 塩分 0.1g 食物繊維 1.3g



【材料(キッシュ2人分)】

かぼちゃ……………50g 卵(M玉1個)………50g
 ブロッコリー………40g 生クリーム………15g
 ベーコン……………20g ピザ用チーズ………5g
 たまねぎ……………30g コンソメ……………0.5g
 しめじ……………25g 食塩……………0.5g
 オリーブオイル………1g 黒胡椒……………0.5g

【作り方】

- ①かぼちゃ・ブロッコリーは一口大、ベーコン・玉ねぎはスライスに切る。しめじは、石ずきを取り、ほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、ベーコン、玉ねぎ、しめじを炒める。ブロッコリーは茹でる。南瓜はレンジで火を通しておく。
- ③溶き卵、生クリーム、チーズ、コンソメ、塩、黒胡椒を混ぜ、②と合わせ混ぜる。
- ④熱しておいたフライパンに③を流し入れ、蓋をしじっくり焼く。

【材料(プリン1人分)】

かぼちゃ……………30g 牛乳……………15g
 卵……………20g 上白糖……………55g
 生クリーム………15g かぼちゃの種………1つ

【作り方】

- ①皮を切り落とししたかぼちゃを一口大に切り、600Wのレンジで4分加熱し、熱いうちに裏ごしして滑らかにする。
- ②ボウルに卵、砂糖を加え混ぜる。
- ③鍋に牛乳・生クリームを入れ弱火で熱し、②に少しずつ加えて混ぜる。
- ④①に③を少しずつ加え、混ぜる。
- ⑤ココットに生地を流し入れ、中火で約10分蒸す。
- ⑥蒸し終わったら、冷蔵庫で冷やして完成。

10月は、ハロウィンのかぼちゃが主役です。かぼちゃに含まれるビタミンEには、血流を改善する効果が期待できるため冷え性や肩こり、頭痛の解消につながります。また、かぼちゃに多く含まれるカリウムは、ナトリウムを排出してくれるので、高血圧症予防にも役立つと考えられています。ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ等のお好みの野菜を加えて彩りアレンジ。一緒にデザートのプリンも作りましょう。デザートのプリンを添えてカルシウムも摂りましょう。

けんこう標語

便秘を改善！
かぼちゃを食べて

犬飼 裕太

老化防止で若々しく
かぼちゃにたっぷりビタミンE

木場 彩寧

栄養満点万能かぼちゃ料理・お菓子
何にでもたくさん食べよう！

小林 日菜

かぼちゃはカルシウム豊富、ビタミン、ミネラルで若返り

工藤 恭乃

レバー、しじみ、ひじきを食べて脱貧血！

鎌田 萌花

2024
10

October
令和6年

2024 日 月 火 水 木 金 土
9 1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

2024 日 月 火 水 木 金 土
11 1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	1 (赤口)	2 (先勝)	3 (先負)	4 (仏滅)	5 (大安)
6 (赤口)	7 (先勝)	8 (友引)	9 (先負)	10 (仏滅)	11 (大安)	12 (赤口)
13 (先勝)	14 ●スポーツの日 (友引)	15 (先負)	16 (仏滅)	17 (大安)	18 (赤口)	19 (先勝)
20 (友引)	21 (先負)	22 (仏滅)	23 (大安)	24 (赤口)	25 (先勝)	26 (友引)
27 (先負)	28 (仏滅)	29 (大安)	30 (赤口)	31 (先勝)	1	2



学校法人野又学園
函館短期大学



函館短期大学
ホームページ

