

副菜

大学かぼちゃ

●材料（作りやすい分量）

・かぼちゃ	1/4個 （約400g）
・揚げ油	適量
・砂糖	30g
・しょうゆ	小さじ2
・水	大さじ1
・黒いりごま	少々



栄養素（1人分）

エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	3.4g
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	0.2g

栄養士のコメント

大学芋はさつまいもですが、かぼちゃを使ってもおいしくできます。食事のおかずにも、おやつにもおすすめです。

かぼちゃを1.5cm角にして電子レンジで加熱してからフライパンで揚げ焼きしたものをたれにからめると手軽に作ることができます。



●作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、一口大に切る。
- ② 鍋に砂糖としょうゆ、水を入れて火にかける。煮立ったら弱火にしてとろみがつくまで煮詰める。
- ③ かぼちゃを160～170℃の油で5分程度、串が刺さるようになるまで揚げる。
- ④ ②で煮詰めたたれに揚げたかぼちゃを加えてからめる。
- ⑤ 器に盛り付け、黒ごまをふる。