

## スタッフの一押しレシピ No. 16

2024. 1. 31  
中東遠総合医療センター  
栄養室

### かぼちゃ煮



#### 材料（4人分）

|      |                 |
|------|-----------------|
| かぼちゃ | 320 g（1/6～1/4個） |
| だし汁  | 1カップ            |
| 砂糖   | 大さじ1と1/3        |
| 醤油   | 小さじ2            |

#### 作り方

- ①かぼちゃの種とワタをスプーンで除き、3～4cm角に切る
- ②鍋にかぼちゃ、だし汁を入れて火にかけ、煮立ったら砂糖、醤油を加え、落とし蓋をして弱火にする
- ③かぼちゃに火が通り、煮汁が少し残る程度まで煮る（約15～20分）

#### 栄養価（1人分）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 77 kcal |
| たんぱく質 | 1.8 g   |
| 脂質    | 0.2 g   |
| 炭水化物  | 19.7 g  |
| 食塩    | 0.5 g   |



#### スタッフの一押しポイント



やわらかく味が染みたかぼちゃ煮を簡単に美味しく作ることができます。患者さんからも好評のメニューです♪