

《副菜》 かぼちゃとトマトの重ね焼き

材料 4人分

かぼちゃ	160g
たまねぎ	80g
トマト	160g
白ワイン	大さじ4
レモン果汁	大さじ2
ガーリックパウダー	適宜
パセリ (みじん切り)	5g

作り方

- ① かぼちゃは8mmの厚さに切り
たまねぎは薄切りにする。
トマトは、1cmの厚さに切る。
- ② フライパンにかぼちゃ、たまねぎ、トマトの順に
のせ、白ワインとレモン果汁を全体にかけ、
ガーリックパウダーを振り、蓋をし、
10分蒸し焼きにする。
- ③ 器に盛り、パセリをかける。
*お好みでチリパウダーをかける。

【1人分の栄養価】

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
ごはん 150g	234	3.8	0.5	55.7	0	5
鶏ひき肉と切り干し 大根の焼き春巻き	273	12.4	15.4	22.1	1.1	42
小松菜ときのこの だし煮	51	4.0	2.0	4.0	0.9	148
かぼちゃとトマトの 重ね焼き	45	1.2	0	9.2	0	20
合計	603	21.4	17.9	91.0	2.0	215

脂肪エネルギー比率 26.7%

*栄養価は八訂食品成分表を参考に計算しました。

大和市食生活改善推進協議会