



神都高千穂観光大使 西島 数博さん TAIKOXDANCE “高千穂に舞う”



春日レシビ

今年度も、旬を迎える野菜を使ったレシピを掲載していきます

かぼちゃに含まれるビタミンEは、ホルモンバランスを整え更年期の症状を和らげる効果や、血液の流れをよくする効果、抗酸化作用による老化予防効果があるといわれています。

油脂にとける脂溶性ビタミンなので、油を使った料理と一緒に摂取すると効率よく吸収することができます。

材料(4人分)

- かぼちゃ 200g
- ツナ油漬け(缶) 1缶
- 玉ねぎ 100g
- 粉チーズ 20g
- 薄力粉 60g
- 塩 小さじ1
- 植物油(揚げ油) 適量

1人あたり

エネルギー	糖質	たんぱく質	脂質	塩分
267kcal	21.9g	6.6g	16.4g	1.8g



かぼちゃとツナの落とし揚げ

【作り方】

- ① かぼちゃは茹で、粗くつぶす。
ツナの油漬けは油切りする。
- ② 玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ③ つぶしたかぼちゃにツナと玉ねぎ、粉チーズ、塩を入れ混ぜる。
- ④ ③に薄力粉を加え、全体をよく混ぜる。
- ⑤ ④を一口大に丸くまとめる。
- ⑥ 揚げ油を170℃に熱し⑤を揚げる。