

レンジで簡単！

## ほうれん草とベーコンとかぼちゃのごま和え

### 材料(2人前)

ほうれん草 1/2袋  
ベーコン 4枚  
かぼちゃ 1/8個(160g)

### 調味料

マヨネーズ大さじ3  
白すりごま大さじ2  
こしょう適量

### 作り方

- 1 ほうれん草は耐熱容器に入れて水大さじ1(分量外)を加えてふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。水にさらして水気をしぼり、根元を切り落として食べやすい大きさに切る。
- 2 かぼちゃは種とわたを取り除き、薄切りにする。耐熱容器にかぼちゃを入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- 3 ベーコンは1cm幅に切り、加熱したかぼちゃに加えて、再度ふんわりとラップをして600Wのレンジで1分加熱する。
- 4 3にほうれん草、調味料を加えて混ぜたら出来上がり。

エネルギー：311 Kcal 塩分：0.7g (1人前)

### なぜ冬至にかぼちゃを食べるの？

かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、傷さえつかなければ長期保存が可能。冬は野菜の種類があまり豊富ではないので、この栄養満点のかぼちゃが大活躍。かぼちゃで栄養を補う事ができるので、昔の人の知恵で冬至に食べる様になったと言われています。

### かぼちゃの栄養



かぼちゃには、 $\beta$ -カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。特に $\beta$ -カロテンは体の酸化を防ぐ抗酸化作用があり、美肌や老化防止に役立ちます。他にも、風邪の予防をはじめ、冷え性や貧血の予防、体力の回復が望めます。これらの栄養素は、かぼちゃの果肉だけでなく、皮や種にも多く含まれているため、皮ごと食べるとさらに栄養を効率的に摂ることができます。

