

# 今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

## バターナッツかぼちゃで免疫力アップ

深谷の店頭ではこの時季、ひょうたんのような形をした『バターナッツかぼちゃ』が目をはびきます。このかぼちゃは、表面はオレンジがかった色で光沢があり、重さは1kg前後で、日本かぼちゃの仲間には分類されています。

味は、甘みがありバターのようなコクと、ナッツのような風味があります。かぼちゃには、βカロテンやビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cが豊富に含まれ、免疫力を高める作用があります。また、カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよく含む栄養価の高い食材です。



▲バターナッツかぼちゃ

見た目もオレンジ色で食卓を彩るかぼちゃは、定番の天ぷらやサラダもお薦めですが、ポタージュにすると、本来の甘さと風味を味わうことができます。この秋は、『バターナッツかぼちゃ』を食べて、ウイルスに負けない体をつくりましょう。



東都大学 管理栄養学部  
管理栄養学科 講師  
管理栄養士  
おおしまりこ  
大橋真理子さん

【お詫びと訂正】広報8月号の担当教授の紹介に誤りがありました。お詫びして訂正します。正：佐藤典子さん 誤：管理栄養士 佐藤典子さん

キレイ・元気を応援します！

No.87

素材の味をじっくり味わえる

### バターナッツかぼちゃのポタージュスープ

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー  
127kcal

たんぱく質  
5.1g

脂質  
6.0g

炭水化物  
17.3g

塩分  
0.8g



#### おすすめポイント

- ・華やかなオレンジ色が食欲をそそります！
- ・飽きのこないおいしさです。

#### 材料 (2人分)

バターナッツかぼちゃ200g(正味)、たまねぎ20g、水150ml、コンソメ1/2個、牛乳200ml、バター5g

#### 作り方

- 1 かぼちゃは、種を取り皮をむき、一口大に切る。たまねぎは、皮をむき薄切りにする。
- 2 鍋に①の材料を入れ、水とコンソメを入れて、やわらかくなるまで煮て、ミキサーにかける(固形分がなくなるまでとろとろにする)。
- 3 ②を鍋にもどし、牛乳を入れて火にかけ、よく混ぜながら温め、仕上げにバターを加えて溶かす。

\*好みに生クリームかコーヒーフレッシュを回しかける。  
(レシピ作成：東都大学、調理：管理栄養学部学部長 湯本千尋、福島加菜)

ふかやの野菜をプラス1皿！



野菜で TUNAGU 明日の健康！

メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。

人口と世帯(内は前月比) 人口 142,437人(-13人)  
男性:71,181人(-11人) 女性:71,256人(-2人)  
世帯数:61,209世帯(+44世帯)  
(令和3年8月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課  
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号  
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531  
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/