

# 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~

## 南国の香りを一年中食卓に ~キウイフルーツ~

今年の立春は2月4日(日)。食卓にパステルカラーを添えて、春を呼び込みたいですね。エメラルドグリーンとゴールドのキウイは、添えるだけで華やかさを演出します。

原産は、中国南部でニュージーランドの学者が持ち帰り、改良を続けたのが起源。形が国鳥『キウイ』に似ていることから、名付けられたとされます。何しろビタミンCがとても多く含まれており、カリウムも豊富なため、血圧が高めのかたにおすすめです。さらに食物繊維も含まれます。芳醇なキウイは何にでも合い、サラダやパスタに加えてもさわやかさがプラスされ、新鮮な味わいに。たんぱく質分解酵素で、肉・魚料理を柔らかくする効果もあります。

忙しい時は、シンプルに真っ二つにしてスプーンでいただきます。固いキウイフルーツを、常温で数日置くか、リンゴやバナナと一緒に袋に入れて追熟させ、弾力が出てきたら食べごろです。待ちきれない時は蜂蜜がけどうぞ。キリッとした酸味と、濃厚な甘さの対比効果で、相性バツグンです。いつでも手に入る、南国の香りを気軽に食卓へ。キウイがいつもの料理をおしゃれに彩ります。



東都大学 管理栄養学部  
管理栄養学科 講師  
管理栄養士  
こいたやのりこ  
小坂谷典子さん

キレイ・元気を応援します! No.116

バレンタインにピッタリのおすすめレシピ!

### キウイのフルーツガレット風

栄養価 (1人分)

エネルギー 185kcal	たんぱく質 3.3g	脂質 3.8g	炭水化物 35.4g	塩分 0.0g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



#### おすすめポイント

- ・乗せて焼くだけで簡単!
- ・子どもと一緒に楽しくクッキング

#### 材 料 (4人分)

グリーンキウイ1/4個、ゴールドキウイ1/4個、ギョウザの皮(大判)6枚、マシュマロ6個、板チョコ1/3枚

#### 作り方

- 《下準備》オーブンを170℃に予熱する。
- 1 天板にクッキングシートを敷き、ギョウザの皮をのせて四角になるように内側に折り込む(※水をつけるとうつつきやすい)。
  - 2 キウイフルーツの皮をむき、好みの大きさに切る。板チョコは好みの大きさに割る。
  - 3 折り込んだギョウザの皮に、マシュマロ、チョコレートをのせる。
  - 4 予熱したオーブンで8分ほど焼き目がつくまで焼く。
  - 5 やけどに注意しながら取り出し、お皿に盛り付け、最後にキウイフルーツを乗せたら完成。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 渡邊百々香、渡美月)

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。