

☆かぼちゃとひき肉の春巻き皮ピザ☆

📺 ホクホクのかぼちゃとピザ生地の代わりに重ねた春巻きの皮がパリパリっと良い食感で美味しい一品☆



🎃 材料 / 2人分

・かぼちゃ	150g
・豚ひき肉	60g
・春巻き皮	3枚(大サイズ)
・とろけるチーズ	25g
〔ケチャップ	大さじ 1.5
中濃ソース	大さじ 1.5
・フロココリースフラウト	5g

🍴 1人分 🍴 273kcal



🍴 作り方

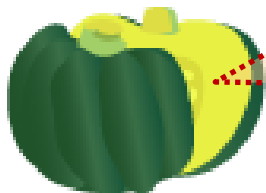
- ① かぼちゃをラップで包み、電子レンジで2分ほど加熱し、種・ワタを取り除き、皮はところどころ緑の部分を残してむき、3mm~5mmの厚さにスライスする。
- ② フライパンでひき肉を炒め(ひき肉から油が出るので、フライパンに油をひかなくてもOK)、全体に色が変わったらケチャップと中濃ソースを混ぜておいたものを入れて全体に絡めて味付けをする。
- ③ 春巻き皮を3枚重ねたものに、①→②→とろけるチーズの順にのせる。
- ④ 200度に予熱したオーブンで15分焼き、最後にフロココリースフラウトをのせたら出来上がり！



旬の食材



かぼちゃ



かぼちゃには、**β-カロテン**が多く含まれます！

β-カロテンは、体の中で必要に応じてビタミンAに変わり、肌や粘膜を守ります。また、**ビタミンC**や**ビタミンE**もそろって含まれるので、それぞれの抗酸化作用が合わさって、より強く働きます！

β-カロテンは・・・

油脂に溶けて吸収されるので、**油**を使って調理したいなどと合わせて摂取すると**吸収率が高まります**！



魚や



肉



📺 メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

📺 <http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！ 📺