



**野菜**

坊ちゃんカボチャのペペロンチーノ

● 材料（4人分）

坊ちゃんカボチャ	400g
揚げ油	適宜
塩	少々
コショウ	少々
ニンニク	1かけ
鷹の爪	1本
オリーブ油	適宜
パセリ	少々



● 作り方

- ① 坊ちゃんカボチャは4等分に  
し、種を取り、厚さ5mmに切  
る。揚げ油で素揚げにした後、  
塩、コショウをふる。
- ② ニンニク、鷹の爪はみじん切  
りにする。
- ③ 中華鍋にオリーブ油をひき、  
②を入れてよく炒め、香りが  
してきたら①のカボチャを加  
えて炒め合わせる。
- ④ 器に盛って、刻みパセリをち  
らす。

● 下関産の食材

坊ちゃんカボチャ・パセリ



● 味・作り方の特徴、PR

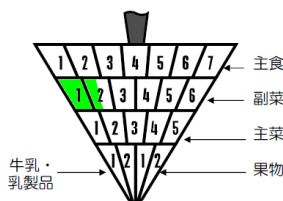
坊ちゃんカボチャは皮が柔らかく、  
甘味が強いのが特徴です。（レンジに  
かけるだけでも柔らかくなります）  
1個400g前後で、小家族の食べ  
きりサイズとして適しています。

● 一人分栄養価

エネルギー	166 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	8.3 g
炭水化物	21.2 g
ナトリウム (食塩相当量)	313 mg 0.8 g

● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	1.5 っ(SV)
主菜	0 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・ 乳製品	0 っ(SV)



提供：下関市食生活改善推進協議会

っ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです