

皮や種も
食べて
栄養満点!



かぼちゃの種のおやつ&おつまみ

かぼちゃの種って
食べられるんだ!



種は栄養満点の
パワーフード!
かぼちゃを
料理するたびに出る、
大量の種を使って
おやつ&おつまみを
作ってみませんか?

材料

- 【カレー味】
かぼちゃの種 30g (乾燥した状態で)
オリーブオイル 小さじ1
塩 小さじ1/4
カレー粉 小さじ1
- 【塩バター味】
かぼちゃの種 30g (乾燥した状態で)
バター (有塩) 大さじ1
塩 ひとつまみ
- 【キャラメル味】
かぼちゃの種 30g (乾燥した状態で)
砂糖 50g
水 大さじ2
バター (有塩) 大さじ1
塩 少々

ワンポイント アドバイス

かぼちゃ1/4個から
30gほどの種がとれます。
きれいに洗って
ぬめりを取ってから
乾かしてください。

One point!

作り方

- 1 かぼちゃの種はきれいに洗い、ザルに広げて1日ほどおいて乾かす。
- 2 フライパンに入れ、弱火で15~20分ほどから炒りする。

カレー味 フライパンにオリーブオイルを入れ、かぼちゃの種を入れて極々弱火で炒める。全体に油がなじんだら、カレー粉、塩をふりかけ、キッチンペーパーの上に取り出す。

塩バター味 フライパンにバターを入れ、弱火にかけて溶かす。かぼちゃの種を入れて炒め、バターが全体になじんだら塩を入れて混ぜる。

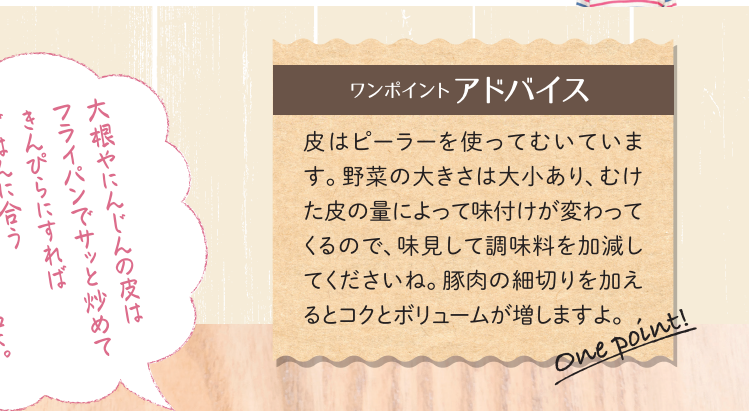
キャラメル味 フライパンに砂糖、水を入れて弱火にかける。砂糖が溶けたら塩、バターを入れ、2~3分加熱する。キャラメル状になったら、かぼちゃの種を入れて混ぜ、火を止める。キャラメルが全体にからまったら、手早く一つずつ皿の上ののせて固める。

皮や種も
食べて
栄養満点!



大根とにんじんの皮のきんぴら

えっ、
いつも捨ててる
部分なの?



ワンポイントアドバイス

皮はピーラーを使ってむいています。野菜の大きさは大小あり、むけた皮の量によって味付けが変わってくるので、味見して調味料を加減してくださいね。豚肉の細切りを加えるとコクとボリュームが増しますよ。

One point!

大根やにんじんの皮は
フライパンでサッと炒めて
きんぴらにすれば
ごはんにも合う
立派なおかずの一品に。
皮を食べているという
感覚はありません。

材料

- 大根の皮 1/2本分
にんじんの皮 1本分
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
サラダ油 大さじ1~2
七味唐辛子 お好みで
いりごま お好みで

作り方

- 1 大根の皮とにんじんの皮を5ミリ~1センチ幅くらいにむき、3~4センチの長さ切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、大根とにんじんの皮を入れ、中火でほぐすように炒める。
- 3 砂糖、しょうゆを入れ、弱火にする。水気がなくなったら火を止める。
- 4 お好みで七味唐辛子やいりごまをふりかける。