

☆料理名 寝太郎かぼちゃのクリームシチュー

●材料(4人分)

鶏肉	80g
白菜	160g
寝太郎かぼちゃ	120g
かぶ	80g
玉ねぎ	120g
人参	60g
ブロッコリー	60g
サラダ油	適量
水	100cc
クリームシチューの素	40g
牛乳	300cc

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 鶏肉は一口大、白菜は2cmの大きさ、寝太郎かぼちゃとかぶは2cm程の角切り、玉ねぎは1cm幅のくし切り、人参は乱切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、さっと茹でておく。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。玉ねぎと人参を加え、さらに炒める。水を入れ、かぶ、かぼちゃ、白菜を加えて煮込む。
- ④ 野菜が煮えたらシチューの素を入れ、牛乳を加えて味を整え、ブロッコリーを加える。



ポイント

寝太郎かぼちゃは山陽小野田市で生産されています！ホクホクしているためシチューにピッタリ♪

(1人分) エネルギー175kcal/たんぱく質 9.3g/脂質 5.8g/塩分 1.2g

☆料理名 豆乳スープ

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

かぼちゃ	120g
玉ねぎ	50g
大根	100g
コンソメ(固)	1個
カレー粉	小さじ1
豆乳	1カップ
水	2カップ
塩・こしょう	少々

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① かぼちゃは 1.5cmの角切り、玉ねぎは薄切り、大根は皮をむき短冊切りにする。
- ② 鍋にコンソメ、カレー粉、水を入れ、①の野菜を煮る。
- ③ ②が煮えたら仕上げに豆乳を加え、ひと煮立ちしたら塩、こしょうで味を調え、火を止める。



カレー粉を加えることで、食欲をそそる豆乳スープになります♪

(1人分) エネルギー64kcal/たんぱく質 2.7g/脂質 1.2g/塩分 0.6g

☆料理名 コロコロスープ

●材料(4人分)

ウィンナー	30g (2本)
かぼちゃ	100g
玉ねぎ	80g
人参	40g
しめじ	40g
コーン	20g
水	3カップ
コンソメ	1個
塩	少々
パセリ	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ウィンナーは輪切り、かぼちゃと人参はさいの目切り、玉ねぎは角切り、しめじは石づきをとり、長さ半分に切る。
- ② 鍋に水、材料を入れ、火にかける。
- ③ 煮えたら、コンソメ、塩で味を整え、パセリをふる。



貝やリボン、英字などの形のマカロニを入れてもかわいらしい仕上げになります♪

(1人分) エネルギー68kcal/たんぱく質 2.3g/脂質 2.4g/塩分 0.8g

☆料理名 かぼちゃのポタージュスープ

●材料(4人分)

かぼちゃ	200g
玉ねぎ	80g
オリーブ油	小さじ1
水	400ml
牛乳	200ml
コンソメ	1個
バター	20g
生クリーム	20ml
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 ①冬



●作り方

- ① かぼちゃは薄く切り、電子レンジ等で加熱してペーストにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、薄切りにした玉ねぎを炒める。炒めたら①を加える。
- ③ ②に水、牛乳を加え、煮る。煮えたらペースト状になるまでミキサーにかける。
- ④ Aで味を整え、器に盛る。
- ⑤ きざんだパセリを上を散らす。



かぼちゃの皮をそのまま使って
栄養たっぷり♪

(1人分) エネルギー157kcal/たんぱく質 3.0g/脂質 9.4g/塩分 0.7g

☆料理名 鶏肉のごま焼き

●材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)	240g
すりごま	24g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1弱
かぼちゃ	120g
ピーマン	2個
油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ボウルに A をまぜておき、一口大に切った鶏もも肉を漬ける。
- ② かぼちゃは薄切り、ピーマンは大きめの一口大にする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れて焼く。
- ④ ③にかぼちゃを加え、鶏肉に焼き目がついたら裏返し、ふたをしてさらに弱火で焼く。
- ⑤ ピーマンを加えてさらに焼き、かぼちゃ、ピーマンに塩こしょうをふる。



ごまの風味をきかせることで調味料を減らして減塩に♪

(1人分) エネルギー188kcal/たんぱく質 13.7g/脂質 9.4g/塩分 0.8g

☆料理名 かぼちゃとこんにゃくのゴマ和え

●材料(4人分)

かぼちゃ	240g
こんにゃく	1/2枚
ピーマン	4個
生しいたけ	4個
白ごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃの種・わた・皮を除き、一口大に切る。
- ② こんにゃくは5mm幅の細切りにする。
- ③ ピーマンは種を除き、細切りにする。
- ④ 生しいたけは軸を除いて5mm幅に切る。
- ⑤ ①～④をそれぞれ茹で、水気を切る。
- ⑥ 白ごまを香ばしく煎って、すり鉢でする。
- ⑦ ⑤、⑥、しょうゆ、こしょうで和えたら、器に盛り付ける。



旬のかぼちゃはビタミンたっぷりです♪

(1人分) エネルギー78kcal/たんぱく質 2.5g/脂質 1.5g/塩分 0.5g

☆料理名 まるごとかぼちゃグラタン

●材料(4人分)

かぼちゃ	350g
にんにく	1/2 かけ
玉ねぎ	1/4 個
じゃがいも	1/2 個
ブロッコリー	15g
マカロニ	15g
牛ひき肉	50g
トマトソース	100g
ピザ用チーズ	30g

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃの上部を切り、種をとり、600Wで6分温める。
- ② フライパンにみじん切りにしたニンニクを炒め、色が少し変わったらみじん切りにした玉ねぎを入れる。
- ③ じゃがいもとブロッコリーは食べやすい大きさに切りゆでておく。マカロニもゆでておく。
- ④ 牛ひき肉を入れて炒め、②、③とトマトソースを加え少し煮る。
- ⑤ ①のかぼちゃに④を加え上にチーズをのせてオーブントースターで加熱し、チーズが少しこげたら完成。



かぼちゃを丸ごと使ったおもてなしにもぴったりのレシピです♪

(1人分) エネルギー213kcal/たんぱく質 7.3g/脂質 5.3g/塩分 1.0g

令和2年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 ピリ辛三昧

●材料(4人分)

寝太郎かぼちゃ	70g
おのだネギ三昧	20g
サンマッシュ厚狭(しいたけ)	20g
ごま油	少々
にんにく	少々
しょうが	少々
ぶちうま納豆	40g
豆板醤	少々
砂糖	少々
しょうゆ	少々

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃを5mm幅のいちよう切りにし、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② ねぎは小口切り、しいたけは細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を引き、にんにくとしょうがを入れる。
- ④ ③に、②、納豆を入れて炒める。
- ⑤ 炒め終わったら豆板醤を入れる(辛さは好みで)。
- ⑥ ①のかぼちゃを⑤に入れて砂糖としょうゆで味つけする。
- ⑦ 器に盛る。



豆板醤がアクセント♪ピリ辛でご飯がすすむ1品です♪

(1人分) エネルギー183kcal/たんぱく質 9.6g/脂質 6.4g/塩分 1.0g

令和2年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 パンプキンムース

●材料(4人分)

A	かぼちゃ	190g
	砂糖	40g
	塩	少々
	梅肉	1個分
	ゼラチン	7g
	水	大さじ3
	生クリーム	60cc
	牛乳	100cc
	生クリーム(飾り用)	適量
	ミントの葉(飾り用)	適量

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて3cm角に切る。
- ② ①を耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをしてレンジで約3分加熱する。竹串がスッと入るくらいのやわらかさになったら、熱いうちにAを混ぜて裏ごしする。
- ③ ゼラチンを水でふやかしておく。
- ④ 鍋に牛乳、生クリームを入れて加熱し、③を入れ溶かす。
- ⑤ ④に②を加えてよく混ぜたものを、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 飾り用に生クリームを泡立てて、お好みでトッピングし、ミントの葉を飾る。



かぼちゃは食物繊維を多く含み、腸内環境の改善も期待されます♪

(1人分) エネルギー217kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 13.1g/塩分 0.7g

☆料理名 麻婆かぼちゃ

●材料(4人分)

かぼちゃ	400g
豚ひき肉	160g
白ネギ	40g
生姜(すりおろし)	12g
にんにく(すりおろし)	12g
サラダ油	大さじ1
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
鶏ガラスープ	小さじ1
水	150cc
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
おのだネギ三昧	12g

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



A

B

●作り方

- ① かぼちゃは1口大、白ネギはみじん切りにする。
- ② かぼちゃは電子レンジで数分加熱する。
- ③ フライパンに油を熱し、白ネギ、生姜、にんにくを炒める。
- ④ ③に豚ひき肉を加えて炒める。ひき肉の色が変わってきたらかぼちゃを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にAを加えて煮る。
- ⑥ ⑤をBでとろみをつけ、器に盛り、小口切りにしたねぎ三昧を上に乗せる。



かぼちゃの甘さと豆板醤の辛さが
マッチした一品♪

(1人分) エネルギー250kcal/たんぱく質 9.9g/脂質 10.5g/塩分 1.1g

☆料理名 かぼちゃとチーズの肉巻きフライ

●材料(4人分)

かぼちゃ	300g
豚薄切り肉	8枚
塩・こしょう	少々
スライスチーズ	2枚
小麦粉	適量
卵	2個
パン粉	適量
揚げ油	適量
ししとう	8本
レモン	1/2個
キャベツ	120g

*レシピ提供：*食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① かぼちゃは5mm幅の薄切り(16切れ)にして耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で2~3分程度加熱する。
- ② 粗熱がとれたら①にチーズをはさむ。
- ③ 塩・こしょうをした豚肉で②を巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 170℃に熱した油に③を入れ、豚肉に火が通り、衣が色づくまで揚げる。ししとうは素揚げにする。
- ⑤ ④を器に盛り、干切りにしたキャベツ、くし型に切ったレモン、ししとうを添える。



ボリュームがあり、満足感のあるメニューです♪

(1人分)エネルギー398kcal/たんぱく質 14.8g/脂質 24.5g/塩分 0.7g

☆料理名 いとこ煮

●材料(4人分)

かぼちゃ	200g
ゆであずき(無糖)	80g
水	160cc
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃは皮つきのまま一口大に切る。
- ② 鍋に①を並べて砂糖、水を入れて中火で加熱し、沸騰したら弱火にして10分程度煮る。
- ③ かぼちゃがやわらかくなったら、しょうゆ、ゆであずきを加えて弱火で5分程度煮る。



地域に伝わる郷土料理の味を、次の世代へも伝えていきましょう。

(1人分) エネルギー74kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 0.3g/塩分 0.2g

☆料理名 寝太郎かぼちゃのスマイルスープ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

寝太郎かぼちゃ	200g
玉ねぎ	80g
オリーブ油	小さじ1
水	400cc
牛乳	200cc
コンソメ	1個
バター	20g
生クリーム	20cc
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

春 夏 秋 (冬)



A

●作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて種とわたを取って薄く切り、耐熱皿に重ならないように並べてラップをし、電子レンジで約4分加熱して柔らかくする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、薄切りにした玉ねぎを炒める。炒めたら①を加える。
- ③ ②に水、牛乳を加えて煮る。煮えたらペースト状になるまでミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻し、Aを加えて味を整える。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らす。



かぼちゃの甘みを生かした、寒い季節にぴったりのレシピです♪

(1人分) エネルギー128kcal/たんぱく質 3.0g/脂質 9.3g/塩分 0.9g

★料理名 寝太郎も目覚める!!サクサクパンフキンコロッケ

●材料(4人分)

寝太郎かぼちゃ	200g
玉ねぎ	80g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ4
卵	2個
コーンフレーク	40g
揚げ油	適量
ミニトマト	8個
キャベツ	40g

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃは3cm角に切り、柔らかくなるまで茹でたら、マッシャーなどでつぶして塩、こしょうを加える。
- ② フライパンにバターを熱し、みじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、1/4量ずつ食べやすい形に形成する。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、コーンフレークの順に衣を付けて、180度に熱した油で揚げる。
- ⑤ 器に盛り、ミニトマト、干切りにしたキャベツを添える。



コーンフレークの衣の食感が楽しい
1品です♪

(1人分) エネルギー216kcal/たんぱく質 5.5g/脂質 8.9g/塩分 0.5g

令和5年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 カボチャ白玉

●材料(4人分)

寝太郎かぼちゃ	200g
白玉粉	120g
水	120cc
フルーツ(缶詰)	180g程度

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① かぼちゃは皮を除き、ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで約2分加熱し(鍋などで蒸してもOK)、マッシャーなどでつぶす。
- ② ①と白玉粉、水を混ぜ合わせ団子を作る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、団子をゆでたら冷水にとる。
- ④ フルーツと合わせ、器に盛る。



おやつでも野菜がとれるレシピです♪
親子で作ってみましょう!

(1人分) エネルギー176kcal/たんぱく質 2.4g/脂質 0.4g/塩分 0g

令和5年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 かぼちゃのスイートトースト

●材料(4人分)

	食パン	4枚
	かぼちゃ	350g
A	牛乳	大さじ3
	きび砂糖 (グラニュー糖でも可)	20g
	バター	20g
	スライスチーズ	4枚
B	シナモンパウダー	小さじ1
	グラニュー糖	大さじ1

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ①かぼちゃは種を除き、3cm角に切って電子レンジで約5分加熱する。
柔らかくなったら皮を除き、フォークでつぶす。
- ②①にAを加え、よく混ぜる。
- ③食パンに常温に戻したバターを塗り、スライスチーズをのせ、その上に②を広げトースターで2～3分焼く。
- ④焼き色がついたら、Bを振りかける。



かぼちゃのペーストを前日を作って冷まして冷蔵庫に保存しておくと、朝、食パンに塗るだけなので手軽に野菜を摂ることができます♪

(1人分) エネルギー228kcal/たんぱく質 6.3g/脂質 8.6g/塩分 0.7g

☆料理名 かぼちゃたっぷり米粉蒸しパン

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

★かぼちゃ	100g
かぼちゃ(トッピング用)	40g
豆乳(無調整)	1/2カップ
油	小さじ1
砂糖	20g
塩	少々
米粉	100g
ベーキングパウダー	2g

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ★のかぼちゃは種とワタ、皮を除き、電子レンジで柔らかくなるまで加熱して潰しておく。
- ② トッピング用のかぼちゃは皮のまま5mm角に切る。
- ③ ボウルに豆乳と油を混ぜ合わせ、砂糖、塩、米粉を加え、最後にベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- ④ 蒸しパン用の紙カップに③を流し入れ、②をトッピングする。
- ⑤ ④を蒸し器で約20分程度蒸す。



野菜を使ったおやつを手作りしてみませんか？
おやつに野菜を取り入れることでビタミンを補うことができます♪

(1個分) エネルギー144kcal/たんぱく質 2.5g/脂質 1.6g/塩分 0.2g