



2026.6月の健康情報



6月は湿気や気圧の影響で、胃腸が重くなりやすい季節です。
そんな時に役立つのが、体にやさしくて自然な甘みの“かぼちゃの甘酒煮”。
電子レンジだけで作れる、ひんやり美味しい6月のおやつにもなります。

電子レンジ活用

材 料

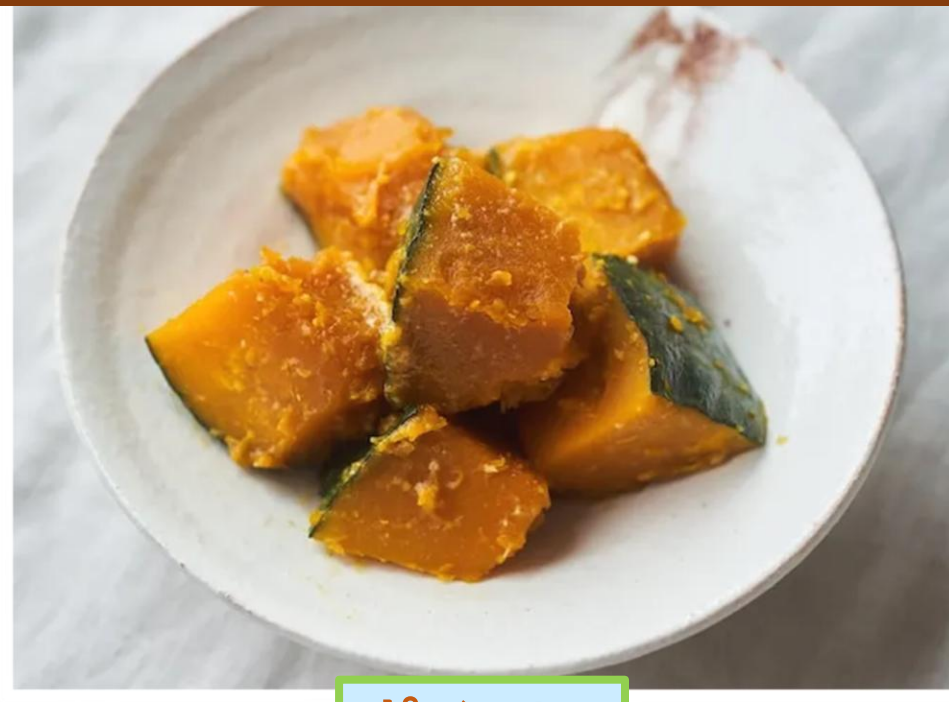
- ・ かぼちゃ 200～250g
- ・ 缶の甘酒 1本(190ml前後)
- ・ 塩 ひとつまみ

※甘酒は、
かぼちゃが少し浸る程度です。

かぼちゃ
南瓜



かぼちゃの甘酒煮



ポイント

- ・ 甘酒は“かぼちゃが少し浸る程度”でOK
- ・ 冷やすと甘みが落ち着き、より食べやすい
- ・ 塩ひとつまみで味が締まる

作り方

- ① かぼちゃを一口大に切る。
- ② 耐熱容器にかぼちゃを入れ、
缶の甘酒を注ぐ。
- ③ 塩ひとつまみを入れる。
- ④ ふんわりラップをして
電子レンジ600Wで4～5分。
- ⑤ 竹串が通れば完成。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やすと、6月らしい
“ひんやりおやつ”にもなる。



かぼちゃの自然な甘さと、甘酒のやさしい旨みがよく合います。忙しい日でも作れる、6月の小さなご褒美にどうぞ。

お役にたてるでしょうか。AIを活用しています。