



野菜を1日350gとろう！  
毎食、野菜を食べよう！

# 秋野菜料理レシピ 10月

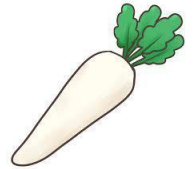


秋になると元気で健康な土が育んだ根菜・いも類・きのこが旬を迎えます。秋は季節の変わり目。夏の暑さによる疲れと間近に控えた冬のために体調を崩しがちです。そんな中、秋野菜は豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維で疲れを癒し、寒い冬に備えた体作りに役立ちます。その他、まいたけ、まつたけ、長いも、ごぼうなども秋に旬を迎えます。

## ～ 大 根 ～

秋から冬が旬の大根は特に白い根の部分にビタミンCを豊富に含み、サラダやおろしにして食べると効果的に摂取できます。また、ジアスターゼやグリコシダーゼなどの酵素が消化を促進し、腸の働きを整える作用があります。葉の部分には、β-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄分などの成分があります。

### 大根ときのこのソテー



< 材料 4人分 >		
大根	250g	
人参	1/4本 (50g)	
しめじ	1/2パック	
ベーコン	2枚	
オリーブ油	大さじ1	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々

#### < 作り方 >

- ① 大根、人参はピーラーで薄くむく。しめじは石突きを切り、小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを入れて炒める。大根、人参、しめじを入れて炒める。
- ③ 材料に火が通ったら、合わせたAの調味料を入れて炒める。

\*1人分約75gの野菜がとれます\*

### 大根の明太子和え



< 材料 4人分 >		
大根	200g	
きゅうり	1本	
塩	少々	
明太子	20g	
	マヨネーズ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1/3
貝割れ大根	1/4パック	

#### < 作り方 >

- ① 大根は皮をむいて5mm幅の短冊切り切りにする。きゅうりはせん切りにする。大根ときゅうりに塩をふり、しばらくおいて水を絞る。
- ② 明太子は皮をとり、マヨネーズとしょうゆを入れてほぐす。
- ③ ①の大根ときゅうりを加えて和え、器に盛り、短く切ったかいわれ大根をちらす。

\*1人分約75gの野菜がとれます\*

#### 一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
大根きのこソテー	85kcal	1.9g	6.5g	20mg	1.6g	0.6g
大根の明太子和え	40kcal	1.7g	2.5g	21mg	0.9g	0.5g