



野菜を1日350gとろう！

# 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せいで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。

### 大根と豚肉の生姜焼き



#### < 材料 4人分 >

大根	250g	
人参	1/4本 (50g)	
豚肉もも薄切り	100g	
大根の葉	5cmほど	
油	大さじ1	
A	生姜	1かけ
	だし汁	50cc
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1

#### < 作り方 >

- ① 大根、人参は皮をむき2～3mm幅のいちょう切りにする。大根の葉は小口切り、生姜はすりおろす。
- ② フライパンに油を熱し、大根、人参を入れて焼き炒める。焼き色がついたらフライパンの片方に寄せ、食べやすい大きさに切った豚肉を入れて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、合わせたAの調味料を入れて煮る。材料がやわらかくなったら大根葉を加えて3～4分煮る。 \*1人分約75gの野菜がとれます\*

### 大根のカレースープ



#### < 材料 4人分 >

大根	200g
人参	1/4本 (50g)
干し椎茸	2枚
鶏肉切り込み	50g
大根の葉	5cm
だし汁	400cc
カレー粉	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	少々

#### < 作り方 >

- ① 大根、人参は皮をむいて5mm幅のいちょう切りにする。干し椎茸は水に浸けて戻し、薄切りにする。大根の葉は5mm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁、椎茸の戻し汁、大根、人参、干し椎茸を入れて煮る。野菜がやわらかくなったら鶏肉を入れ、アクがでたらとる。
- ③ 薄口しょうゆ、塩、だし汁で溶いたカレー粉を加えて味を調べ、大根の葉を入れてさっと煮る。 \*1人分約60g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
大根生姜焼き	95kcal	5.9g	5.6g	41mg	1.3g	0.7g
大根カレースープ	52kcal	3.5g	2.4g	45mg	1.9g	0.8g