



# 秋野菜料理レシピ

11月

野菜を1日350gとろう！

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。れんこん、ごぼう、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、カリフラワーなども秋に旬を迎えます。

## ～ ブロccoli ～

体内でビタミンAに変わるβ-カロテン、ビタミンB群・C・Eやミネラル、食物繊維も豊富で、風邪予防、がんを含む生活習慣病予防、疲労回復、老化防止に効果があるといわれています。また、貧血予防や新陳代謝を促す働きのある葉酸を豊富に含んでいます。

### ブロッコリーのガーリック炒め



＜ 材 料 4人分 ＞

ブロッコリー 1/2株(150g)  
 たまねぎ 1個(200g)  
 むきえび 100g  
 にんにくのみじん切り 小1かけ  
 オリーブ油 大さじ1  
 塩 小さじ2/3  
 胡椒 少々

＜ 作り方 ＞

- ① ブロッコリーの花部は小房に切り、茎は皮をむいて短冊に切り、熱湯でかために茹でてザルにあげておく。
- ② 玉ねぎは皮をむいて薄切りにする、
- ③ フライパンににんにくとオリーブ油を入れて火にかけ、香りがたったら玉ねぎ、えびを入れて炒める。えびに火が通ったらブロッコリーを入れて、塩、胡椒で味を調える。

\*1人分約85gの野菜がとれます\*

### ブロッコリーのおかか和えごま風味



＜ 材 料 4人分 ＞

ブロッコリー 1株(150g)  
 もやし 1袋(200g)  
 しめじ 1/2袋  
 花かつお 小1パック  
 しょうゆ 小さじ2  
 ごま油 小さじ1

＜ 作り方 ＞

- ① ブロッコリーの花部は小房に切り、茎は皮をむいて短冊に切り、熱湯で固めにゆでてザルにあげておく。もやしは洗って茹でる。しめじは石突を落とし、小房に分けて茹でる。
- ② ①のブロッコリー、もやし、しめじに花かつお、しょうゆ、ごま油を加えて和える。

\*1人分約85g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	塩分相当量
ガーリック炒め	79kcal	6.7g	3.3g	38mg	2.4g	0.6g
おかか和え	34kcal	3.5g	1.3g	22mg	2.6g	0.5g