



秋野菜料理レシピ

11月

野菜を1日350gとろう！



白菜は秋から冬が旬の野菜で、霜が降りることによって甘みが増し、やわらかくなります。鍋料理や汁ものなど、加熱するとやわらかくなり、一度にたくさん食べることができます。

～ 白菜 ～

白菜の95%は水分でビタミンC、カリウム、カルシウム、亜鉛などのミネラル類が含まれています。白菜は体内の余分なナトリウムを排出するカリウムを多く含むので、高血圧の予防に効果が期待できます。また食物繊維も多く含まれ、整腸作用の働きがあります。

マーボー白菜



< 材料4人分 >

白菜	4枚
豚ミンチ	100g
しいたけ	2枚
油	大さじ1
にんにく・しょうがのみじん切り少々	
豆板醤	少々
A { 醤油	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1

<< 作り方 >>

- ① 白菜は縦に4つに切って5cm長さに切る。しいたけは石づきを切ってみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱してにんにく、しょうが、豆板醤を入れて炒め、香りが出てきたら豚ミンチ、しいたけを入れて炒める。肉の色が変わったら白菜の軸、葉の順に入れて炒める。
- ③ Aで味付けし、倍量の水で溶いた片栗粉を入れて炒め、とろみをつける。ごま油を落として香りをつける。

1人分約100gの野菜としいたけがとれます

白菜と春雨のスープ



< 材料4人分 >

白菜	2枚
にんじん	1/4本
しめじ	1/2袋
春雨	10g
鶏がらスープの素	小さじ1
B { 醤油	大さじ1/2
酒	小さじ1
こしょう	少々
ねぎ	1/2本

< 作り方 >

- ① 白菜は縦半分に切り1cm幅に切る。にんじんは短冊切り、しめじは石づきを除いてほぐす。春雨は熱湯で茹でて戻し、水気をきって食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に水2カップと鶏がらスープの素、白菜、にんじん、しめじを入れて煮る。
- ③ Bを入れて味を調べ、ねぎの斜め切りを加える。
※しょうがやごま油、ラー油の風味を足しても美味しいです

1人分約70gの野菜としめじがとれます

1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	食塩相当量
マーボー白菜	129kcal	6.0g	7.9g	46mg	1.5g	0.7g
白菜と春雨のスープ	29kcal	1.1g	0.2g	30mg	1.7g	0.6g