



秋野菜料理レシピ

11月

野菜を1日350gとろう！
毎食、野菜を食べよう！



白菜は秋から冬が旬の野菜で、霜が降りることで甘みが増し、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%は水分ですが、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。また、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。

白菜と豚肉の蒸し煮



< 材料4人分 >

白菜	3～4枚	
にんじん	小1/2本	
しめじ	1/2パック	
豚肉薄切り	100g	
酒	大さじ2	
A {	醤油	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々

<< 作り方 >>

- ① 白菜は3cm幅に切る。にんじんはピーラーで薄くひいておく。豚肉は2cm幅に切る。
 - ② 鍋に白菜、にんじん、豚肉をほぐして入れ、酒をふってしっかり蓋をして中火にかける。
 - ③ 野菜と豚肉に火が通ったら、しょうゆ、塩、こしょうをふり、全体に混ぜ、味をなじませる。
- *1人分約100gの野菜ときのこがとれます*

白菜と豆腐のくず煮



< 材料4人分 >

白菜	2～3枚	
えのき茸	1/2袋	
豆腐	1/2丁	
ツナ缶	小1缶	
だし汁	1カップ	
B {	醤油	小さじ2
	みりん	小さじ1
C {	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2

< 作り方 >

- ① 白菜は2cm幅に切る。えのき茸は石づきを切って半分に切る。豆腐は2cm角に切る。ツナ缶は油をきっておく。
 - ② 鍋にだし汁、白菜、えのき茸、豆腐、ツナ缶を入れて煮る。煮えたらBを入れて味を調える。片栗粉と水を合わせて鍋に入れ、とろみをつける。
※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の野菜ときのこがとれます*

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
白菜と豚肉の蒸し煮	93kcal	5.6g	5.0g	42mg	2.0g	0.7g
白菜と豆腐のくず煮	89kcal	6.0g	4.8g	49mg	1.4g	0.6g