

秋野菜料理レシピ 10月



秋にはエネルギー源となる炭水化物をたっぷり含み、保存が利く根菜類、いも類、翌年の春の開花を待ち栄養分を蓄えている花野菜など、冬を迎えるにあたって特徴的な野菜が出回ります。

～ チンゲン菜 ～

β-カロテン、ビタミンC・B群、Ca、鉄、食物繊維が豊富です。生活習慣病を予防し、皮膚や粘膜の老化防止や便秘の改善に役立つと言われています。

チンゲン菜と春雨のサラダ

< 材料 4人分 >

| | | |
|-------|------|--------|
| チンゲン菜 | 300g | |
| 玉ねぎ | 1/2個 | |
| にんじん | 40g | |
| 春雨 | 30g | |
| A | 砂糖 | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ2.5 |
| | 豆板醤 | 適量 |
| | 酢 | 大さじ2 |

<< 作り方 >>

- ① チンゲン菜は熱湯で茹でて冷水にとり、絞って3cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。にんじんはせん切りにしてラップで包み、電子レンジで10秒加熱する。
- ② 春雨は熱湯をかけて30秒～1分おき、湯を捨てる。さらに水につけて7分おき、水けをきって食べやすい長さに切る。
- ③ Aを合わせて①、②を和える。

緑野菜の中華風

< 材料 2人分 >

| | | |
|----------|-------|--------|
| チンゲン菜 | 1株 | |
| 小松菜 | 1/4把 | |
| さやいんげん | 40g | |
| 長ねぎ | 5cm | |
| しょうがの薄切り | 2枚 | |
| にんにく | 1/2かけ | |
| B | しょうゆ | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| | ラー油 | 小さじ1/2 |
| | ごま油 | 小さじ1 |

<< 作り方 >>

- ① チンゲン菜の葉は4cm長さに切り、茎は8つに切る。小松菜は4cm長さに、さやいんげんは筋を取って3cm長さに切る。全部を合わせてさっと水にくぐらせ、袋に平らに入れる。
- ② 電子レンジのターンテーブルに割り箸2膳をばらして置く。①をのせて3分ほど加熱し、袋の隅を少し切って水分を流す。
- ③ 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにしてボールに入れ、Bを加えて混ぜる。
- ④ ②を器に盛り、③をかける。

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 |
|-------|--------|-------|------|-------|------|------|
| 春雨サラダ | 54kcal | 1.1g | 0.3g | 75mg | 3.6g | 0.7g |
| 中華風 | 59kcal | 1.9g | 3.2g | 137mg | 2.4g | 0.9g |

