

冬野菜料理レシピ

11月



冬野菜は冷氣や凍結から身を守る術を身につけており、根菜類には体を温める働きがあると言われています。これらの野菜を鍋物、汁物など温かい料理に入れるとさらに効果があります。

～ かぶ ～

根には消化酵素のアミラーゼが多く含まれ、胃炎や胸やけに効果があると言われています。また、葉にはカロテン、ビタミンB2・C、Ca、鉄などが豊富です。

かぶと三つ葉の明太子和え

< 材料 >

かぶ	130g
塩	少々
三つ葉	160g
辛子明太子	40g
醤油	小さじ1.5

<< 作り方 >>

- ① かぶはいちょう切りにし、塩をふって水けを絞る。
- ② 三つ葉はさっとゆでて①と合わせる。
- ③ 明太子を薄皮からほぐし、しょうゆ、②を加えて和える。

かぶとかぶの葉のトマト炒め

< 材料2人分 >

かぶ	120g
かぶの葉	80g
トマト	1個
にんにく	1/2片
チーズ	20g
オリーブ油	小さじ1.5
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

<< 作り方 >>

- ① かぶはくし形に切る。かぶの葉は3～4cm長さに切ってラップに包み、電子レンジで2分加熱。トマトはくし形に切る。
- ② にんにくは粗みじん切り、チーズは4つに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
①の材料を加えて炒め、塩、こしょうをしてチーズを加える。

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
明太子和え	23kcal	3.1g	0.3g	79mg	1.5g	0.8g
トマト炒め	95kcal	3.9g	5.8g	151mg	2.5g	1.0g

