

# 冬野菜料理レシピ 12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。

## ～ ごぼう ～

豊富に含まれる食物繊維には、水溶性のイヌリンや不溶性のリグニンがあります。便秘改善の他、急激な血糖値上昇の防止や抗がん作用があると言われています。

### 根菜のカレー炒め煮

＜ 材料 2人分 ＞	
ごぼう	60g
れんこん	60g
大根	60g
にんじん	40g
ブロッコリー	40g
カレー粉	小さじ1
だし汁	250cc
A しょうゆ	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱
油	小さじ2

#### ＜ 作り方 ＞

- ① ごぼうは皮をこそげて薄い斜め切りにし、れんこんは薄いいちょう切りにする。ともに水につけてアクを抜き、水けをきる。大根も薄いいちょう切りにし、にんじんは短冊切りにする。
- ② ブロッコリーはゆでて小房にわける。
- ③ 鍋に油を熱して①を炒め、カレー粉を入れてさらに炒める。だし汁を加え、煮立ったら火を弱めて3～4分間煮、Aを入れて柔らかくなるまで煮る。最後に②を加えて一煮する。

### ベーコン入り洋風きんぴら

＜材料 4人分＞	
ベーコン	2枚
セロリ	1本
にんじん	1/2本
ごぼう	大1/2本
さやいんげん	8本
赤唐辛子（輪切り）	1本
粉チーズ	適量
砂糖	大さじ1.5
酒	大さじ1.5
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
オリーブ油	小さじ1

#### ＜ 作り方 ＞

- ① ベーコンは1.5cm幅に切る。セロリ、にんじんは5～6cm長さの太めのせん切りにする。ごぼうは皮をこそげてせん切りにし、酢水にさらす。さやいんげんはヘタを切り、5cm長さの斜め切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油と赤唐辛子を入れて弱火で炒め、ベーコン加えて中火で炒める。ごぼう、にんじんを炒め合わせ、いんげん、セロリを入れ、砂糖を加えてなじませる。
- ③ 酒、みりん、しょうゆの順に加えていりつけ、粉チーズをふる。

#### 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
カレー炒め煮	110kcal	2.4g	4.3g	43mg	3.9g	1.1g
洋風きんぴら	116kcal	3.2g	4.8g	52mg	3.0g	1.1g

