



たじみの野菜

秋野菜料理レシピ 9月



秋に収穫される作物は、糖質が多く含まれるものが増えます。また冬に向け、葉もの野菜や、きのこ類が旬を迎えます。秋が旬の野菜は、もうすぐやってくる冬に備えて、滋養を蓄える働きがあります。寒さに抵抗するための冬支度のために積極的に秋野菜を摂取しましょう。

～ 秋なす ～

なすは「コリン」という成分が含まれています。この「コリン」は血圧を下げたり、胃液の分泌を促したり、肝臓の働きをよくするなどの働きがあります。また、血管を強くするので毛細血管からの出血防止の効果もあります。

なすのピリッとソテー

< 材料 4人分 >

なす	3本	
にんにく	1/2片	
しょうが	1/2片	
白ねぎ	3cm	
赤唐辛子	小1本	
A	酒	大さじ2
	赤みそ	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1/2
	水	大さじ2
サラダ油	小さじ2	
合いびき肉	80g	

< 作り方 >

- ① なすは乱切りにし、水に5分ほどさらしてアクを取って水気を切る。
- ② にんにくとしょうが、白ねぎはそれぞれみじん切りにする。赤唐辛子はヘタの部分を取り、中のタネを取り除き輪切りにする。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ中火で②を熱し、香りが立ったら合いびき肉を加えて炒める。
- ⑤ 合いびき肉の色が変わったら①のなすを加えて炒め、さらに③の調味料を加えてさっと炒める。

なすのしば漬け風

< 材料 4人分 >

なす	3本
胡瓜	1本
ミョウガ	3個
大葉	10枚
土しょうが	1/2片
塩	小さじ1

< 作り方 >

- ① なすは薄い半月切りにする。胡瓜・みょうがは斜め薄切りにする。大葉・土しょうがは細切りにする。
- ② ビニール袋に①と塩を入れ、袋ごと軽くもむ。
- ③ 全体が浸かるくらいの水を加え、袋の口を縛って冷蔵庫で30分以上寝かせる。ザルに上げ、水気を絞って盛り付ける。

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
なすのピリッとソテー	105kcal	5.9g	5.7g	24mg	2.0g	1.5g
なすのしば漬け風	18kcal	1.1g	0.1g	27mg	1.8g	1.2g