



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、葉もの野菜や茸類が旬を迎えます。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。

～ チンゲンサイ ～

チンゲンサイは、風邪の予防、肌や皮膚を若々しく保つ美肌作用、貧血の予防、便秘を改善、生活習慣病（成人病）の予防など様々な効果が期待できます。

肉団子とチンゲンサイの煮込み

< 材 料 2人分 >

豚ひき肉	150g
ねぎ(みじん切り)	20g
しょうが汁	少々
しょうゆ	小さじ1・1/2
片栗粉	小さじ2/3
チンゲンサイ	240g
人参	30g
だし汁	1カップ
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
サラダ油	小さじ2

< 作り方 >

- ① ボウルに豚ひき肉、Aを入れてよく練り混ぜる。
- ② チンゲンサイは茎と葉に切り分け、茎は4cm長さに切り、葉はザク切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、チンゲンサイの茎、人参を入れて炒め、Bを加えて5分ほど煮る。
- ④ ①を一口大の団子に丸めて③の鍋に入れ、アクを取りながら10分ほど煮込む。チンゲンサイの葉を加え、柔らかくなるまで3分ほど煮る。

チンゲンサイのお浸し

< 材 料 4人分 >

チンゲンサイ	120g
生しいたけ	2枚
だし汁	小さじ2
しょうゆ	小さじ1・1/3

< 作り方 >

- ① チンゲンサイはゆでて水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。茎は縦2～3つに切る。
- ② しいたけは石づきを取り、焼き網で焼いて細く切る。
- ③ Cを合わせ、①、②と和える。

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
チンゲンサイの煮込み	210kcal	15.7g	11.4g	137mg	2.0g	1.4g
チンゲンサイのお浸し	91kcal	5.2g	3.5g	111mg	2.3g	1.2g