



# 秋野菜料理レシピ

11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。

## ～ ごぼう ～

ごぼうの食物繊維（リグニン）は体内の有害物質を吸着して排泄させる作用でガン予防、便秘の解消、大腸ガン予防、炭水化物（イヌリン）で血糖値の上昇を抑え、糖尿病の健康維持と利尿作用や腎臓の機能を高める。

### ごぼうの甘酢炒め

#### < 材 料 4人分 >

ごぼう	1 / 3本
にんじん	1 / 2本
れんこん	80g
サラダ油	大さじ1
唐辛子	1本
砂糖	小さじ2
酢	大さじ3
塩	小さじ1 / 3
だし汁	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

#### < 作り方 >

- ① ごぼうは皮をこそぎ落として、ななめ薄切りにし、水につけてアクをとる。にんじんは縦半分に切って斜めスライス、れんこんは半月切りで酢水にさらして水切りする。唐辛子は小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を加えて炒める。全体に油がまわったら、唐辛子、砂糖、酢、塩、だし汁を加えて、炒め煮する。最後に醤油を加えて味を整える。

### ごぼうとコーンのサラダ

#### < 材 料 4人分 >

ごぼう	1本
酢（ごぼう下味用）	小さじ2
粒コーン（缶詰）	80g
パセリのみじん切り	大さじ1
酢	大さじ2
塩	小さじ1 / 2
A こしょう	少々
サラダ油	大さじ3

#### < 作り方 >

- ① ごぼうは皮をこそぎ落とし、3cmの長さのさがきにする。熱湯でさっとゆで、ざるに上げて湯をきり、熱いうちに酢をふって下味をつけておく。
- ② ボウルにAの調味料を合わせてよく混ぜ、①と粒コーン、パセリのみじん切りを加えて和える。

#### 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
ごぼうの甘酢炒め	74kcal	0.9g	4.1g	17mg	1.7g	0.8g
ごぼうとコーンサラダ	116kcal	0.9g	9.1g	12mg	2.0g	0.8g