



冬野菜は春や夏に比べると地味な色彩ですが、一度にたくさん食べることができる鍋料理や汁ものなど、野菜を煮込んでその味覚を楽しむ調理法は、冬だからこそ味わえる楽しみ方です。冬に起こりがちな健康障害を未然に防ぐためにも冬野菜を積極的に摂取しましょう。

～ 大根・大根菜 ～

大根の根にはビタミンCが多く含まれ、抗酸化、抗菌作用、風邪の予防、疲労回復、肌荒れの解消につながります。但し、皮に集中しているため、できれば皮をむかずに利用したほうがベターです。また、大根の葉は、小松菜などの葉物類と同様に、緑黄色野菜としても利用できます。カルシウム、カロテン、ビタミンC、食物繊維を含むため、がんや心疾患の予防効果があります。大根は葉も捨てずに使い切りましょう。

大根とりんごのサラダ

< 材 料 4人分 >

大根	240g
りんご	1/2個
ハム	25g
マヨネーズ	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々

< 作り方 >

- ① 大根は皮をむき千切りにし、りんごは皮をむかず千切りし、ハムも同じように千切りにする。
- ② ボウルに①とマヨネーズとはちみつを入れ混ぜる。塩こしょうをして完成。

大根の葉と油揚げのんにくバターしょうゆ炒め

< 材 料 4人分 >

大根の葉	大根 1本分
油揚げ	1枚
おろしにんにく	小さじ1/2
バター	10g
しょうゆ	小さじ2

< 作り方 >

- ① 大根の葉と油揚げは細かく刻んでおく。
- ② フライパンにバターを熱し、溶け始めたらおろしにんにくを加え良い香りがしてきたら①を加え炒める。
- ③ 大根の葉がしんなりしてきたらしょうゆを回し入れ味が馴染んだら完成。

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
大根とりんごのサラダ	129kcal	1.5g	9.4g	17mg	1.3g	0.3g
大根の葉の炒め物	46kcal	1.7g	3.7g	78mg	1.0g	0.5g