



# 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。

### ～ きのこ (しいたけ) ～

腸の働きを助ける不溶性の食物繊維が豊富で、ビタミンB群やミネラルも多く含みます。また、「エルゴステロール」という成分が豊富に含まれており、光に当たるとビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を高める作用があります。そのため骨や歯の形成、骨粗鬆症の予防などに効果が期待できます。

#### しいたけの南蛮風

＜ 材 料 4人分＞	
しいたけ	小 12 枚
ピーマン	1 2 0 g
ねぎ	1 2 0 g
A	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 大さじ1
	酢 大さじ1
油	適宜
小麦粉	適宜

#### ＜ 作り方 ＞

- ①しいたけは石づきを取り、大きい物は半分に切る。ピーマンは種を取って縦に四つ割り、ねぎは3cm長さのブツ切りにする。
- ②しいたけは小麦粉をまぶし、ピーマン、ねぎと一緒に熱したフライパンに油をしき、軽く焦げ目がつくまで弱火で焼く。
- ③材料に火がとおったら弱火にし、合わせておいたAを入れる。
- ④材料にとろみがついたら火を止めて器に盛る

#### しいたけの中華和え

＜ 材 料 2人分＞	
しいたけ	6 枚
パプリカ	6 0 g
きゅうり	1 / 2 本
B	しょうゆ 大さじ 1 / 2
	酢 小さじ 1 弱
	砂糖 小さじ 1 弱
	豆板醤 小さじ 1 / 2
	ごま油 小さじ 1 / 2

#### ＜ 作り方 ＞

- ① しいたけは石づきを取りスライスする。パプリカは種を取り細切りにする。
- ② ①にラップをして電子レンジで2分前後加熱する。
- ③ 火が通ったらラップをはずして冷ます。
- ④ きゅうりは短冊に切って塩少々でしんなりさせる。
- ⑤ かけ汁の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ ③④の水気をかきとって⑤で和え器に盛る。

#### 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
しいたけの南蛮風	6 1 kcal	2.0g	2.8g	1 1 mg	2.4g	0.7g
しいたけの中華和え	3 5 kcal	2.0g	1.g	2 4 mg	2.6g	0.7g