



# 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

## ～ 大根 ～

大根はビタミンCを豊富に含み、特に白い根の部分に多く、サラダやおろしにして食べると効果的に摂取できます。また、シアスターゼやグリコシダーゼなどの酵素が消化を促進し、腸の働きを整える作用があります。葉の部分には、ビタミンA、B1、B2、C、カルシウム、ナトリウム、リン、鉄分などの成分が含まれ栄養がぎっしり詰まっています。



### 大根のポトフ

< 材料 4人分 >	
大根	400g
人参	80g
玉ねぎ	小1個
ベーコン	2枚
大根葉	適宜
コンソメの素	2個
塩・こしょう	適宜
水	800cc
ロリエ	1枚

#### < 作り方 >

- ① 大根を3～4cm幅に輪切りにし、面取りする。中央に十字の切り込みを入れる。人参は乱切り、玉ねぎはくし型切りにする。
- ② 大根葉はサッとゆでて2cm幅にきる。
- ③ 鍋に①の材料・コンソメ・水・ロリエを入れて煮込む。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、②を加える。



### 大根と人参のめかぶ和え

< 材料 4人分 >	
大根	200g
人参	40g
塩	少々
めかぶ(味付) 2パック(80g)	
大根葉	適宜
ポン酢	小さじ1

#### < 作り方 >

- ① 大根と人参は短冊切りにして塩を振って10分ほど置いて、しんなりさせておく。
- ② 大根葉はサッと茹でて細かく刻む。
- ③ 大根と人参の水気をしっかり絞り、めかぶ、ポン酢と合わせる。
- ④ 器に盛り、②をあしらう。

#### 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
大根ポトフ	88kcal	2.6g	4.2g	48mg	2.7g	1.3g
大根と人参のめかぶ和え	20kcal	1.0g	0.1g	49mg	1.8g	0.6g