



たじみの野菜

秋野菜料理レシピ 9月



秋になると元気で健康な土が育んだ根菜・いも類・きのこが旬を迎えます。秋は季節の変わり目。夏の暑さによる疲れと間近に控えた冬のせいで体調を崩しがちです。そんな中、秋野菜は豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維で疲れを癒し、寒い冬に備えた体作りに役立ちます。その他、まいたけ、まつたけ、長いも、ごぼうなども秋に旬を迎えます。

～ れんこん～

れんこんはビタミンCが豊富で疲労回復、風邪予防、がん予防、老化防止に効果が期待できます。また腸内を健康に保つ食物繊維、抗酸化作用のタンニンも含まれます。粘りの成分は胃壁を保護する効果や、タンパク質の分解に作用するので、胃腸の働きを助けたり、保護する働きのあることが期待されます。

れんこんのきんぴら

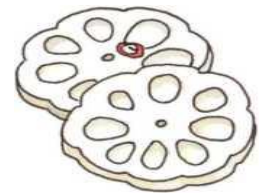


< 材料 4人分 >

れんこん	180g
人参	1/2本
こんにゃく	50g
だし汁	100cc
しょうゆ	大さじ2弱
砂糖	大さじ1.5
みりん	大さじ1
ゴマ油	大さじ1
白ごま	適宜

< 作り方 >

- ① れんこんは皮をむき、小さめの乱切りにして酢水(分量外)につけておく。
- ② にんじんはいちょう切り、こんにゃくは薄く切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①②を炒め全体に油が回ったらだし汁、調味料を全て入れ汁気がなくなるまで煮る。



れんこんボール

< 材料 4人分 >

れんこん	240g
豚ひき肉	240g
おろし生姜	小さじ1
片栗粉	大さじ1.2
塩	少々
青じそ	4枚
ポン酢	(一人当たり小さじ2)

< 作り方 >

- ① れんこんは皮をむいてすりおろす。青じそは細切りにしておく。
- ② ボウルに①と豚ひき肉、おろし生姜、片栗粉、塩を入れてよく混ぜ合わせ団子にする。
- ③ 耐熱皿に②の団子を並べラップをふんわりかぶせてから600wのレンジに5分かける。
- ④ お皿に盛り付け、ポン酢と青じそをかける。

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
れんこんのきんぴら	95kcal	1.7g	3.1g	22mg	1.6g	1.4g
れんこんボール	188kcal	12.8g	9.1g	18mg	1.3g	1.1g