



# たじみの野菜



## 秋野菜料理レシピ

10月

1日350gとろう!

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、胃腸の動きを助けたり、保護する働きのあることが期待されます。

### れんこんと鶏肉の甘酢炒め

#### < 材料 4人分 >

鶏もも肉	200g
れんこん	300g
人参	1/4本(50g)
干し椎茸	4枚
ごま油	小さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1

#### < 作り方 >

- ① 鶏もも肉は一口の大きさに切る。
- ② れんこんは皮をむき、乱切りにして水にさらしておく。にんじんは皮をむいて乱切り、干し椎茸は水に浸けて戻し、石突をとって乱切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①②を炒め全体に油が回ったら調味料を全て入れ汁気がなくなるまで煮る。

\*1人分約70gの野菜がとれます\*



### れんこんの明太マヨ和え

#### < 材料 4人分 >

れんこん	300g
人参	1/4本(50g)
明太子	1/4腹
マヨネーズ	大さじ1
青じそ	4枚

#### < 作り方 >

- ① れんこんは皮をむいて薄切りにし、水につけておく。にんじんは皮をむいて千切りにしておく。れんこんと人参をさっと茹でて、水気をよくきっておく。
- ② 明太子は皮から卵をだしておく。
- ③ れんこんと人参を明太子とマヨネーズ和える。
- ④ お皿に盛り付け、千切りにした青じそをのせる。

\*1人分約70gの野菜がとれます\*

#### 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
れんこん鶏肉甘酢炒め	175kcal	10.1g	9.2g	17mg	2.5g	0.7g
れんこん明太マヨ和え	78kcal	2.7g	2.6g	20mg	1.7g	0.4g