



たじみの野菜

秋野菜料理レシピ

11月

1日350gとろう!



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。

～ ごぼう ～

ごぼうに含まれる食物繊維（リグニン）の効果は切り口が多いほど高く、肉と相性が良く一緒に食べると効力UP。リグニンの効果を期待するなら、ごぼうの切り口が多いほど、量が増えるので、ささがきやすおろすとよい。

ごぼうと豚肉の甘辛炒め

< 材 料 4人分 >

豚もも肉	100g
ごぼう	200g
人参	1/2本
しらたき	100g
ごま油	小さじ2強
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
あさつき	2本

< 作り方 >

- ① 豚肉は2cm幅くらいに切る。ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ落とし、大きめのささがきにして酢水にさらす。人参もごぼうの大きさに合わせて切る。しらたきは塩もみしてゆで、5cm長さに切る。
- ② ごぼうを酢水からあげ、しっかり水気をきっておく。フライパンにごま油を熱し、ごぼうを加え炒め、油がまわったら豚肉、人参、しらたきを加えてさらに炒める。
- ③ Aを加え煮汁がなくなるくらいまで煮る。器に盛り、あさつきの小口切りをのせる。

1人分約75gの野菜がとれます

ごぼうのピリ辛から揚げ

< 材 料 4人分 >

ごぼう	2本(200g)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適宜
一味唐辛子	少々

< 作り方 >

- ① ごぼうは皮をこそぎて5~6cm長さに切り、たて4つに切り、水にさらしておく。
- ② ビニール袋にBの調味料と水けをよくきったごぼうを入れ、30分~1時間下味をつける。
- ③ 調味料をよくきり、片栗粉をまぶして油でカラッと揚げる。熱いうちに一味唐辛子を好みの量をふる。

1人分約50g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
ごぼうの甘辛炒め	115kcal	6.8g	3.6g	51mg	4.2g	0.5g
ごぼうのピリから揚げ	88kcal	1.2g	3.1g	24mg	2.9g	0.4g