



## 秋野菜料理レシピ 9月

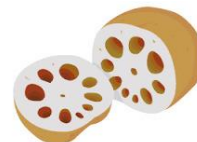
野菜を1日350gとろう！

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。

## れんこんと鶏肉のねぎ味噌炒め



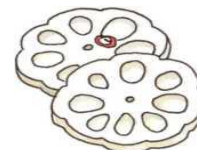
## &lt; 材 料 4人分 &gt;

れんこん	300g	
鶏もも肉切り込み	100g	
人参	1/4本(50g)	
ねぎ	1/4本	
ごま油	小さじ2	
A	味噌	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1

## &lt; 作り方 &gt;

- ① れんこんは皮をむき、5mm幅の輪切りまたは半月に切って水にさらしておく。にんじんは皮をむいて半月切り、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、れんこん、鶏肉、にんじんを入れて炒める。全体に油が回ったらねぎを加えて炒める。
- ③ Aの調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮る。  
\*1人分約75gの野菜がとれます\*

## れんこんの梅かつお和え



## &lt; 材 料 4人分 &gt;

れんこん	300g
人参	1/4本(50g)
花かつお	小1/2袋(1.2g)
梅干し	中1個
青じそ	4枚

## &lt; 作り方 &gt;

\*1人分約70gの野菜がとれます\*

- 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干切りにしておく。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 梅干しは種をとって包丁でたたいておく。青じそは干切りに、水にはなして絞っておく。
- ③ れんこん、人参を花かつお、梅干し、青じそと和える。

## 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
れんこんねぎ味噌炒め	173kcal	6.4g	8.4g	28mg	1.9g	0.6g
れんこん梅かつお和え	46kcal	1.5g	0.1g	19mg	1.6g	0.6g