



野菜を1日350gとろう!
毎食、野菜を食べよう!

冬野菜料理レシピ 2月

かぶは一年中出回る野菜ですが、旬は春と秋冬です。春のかぶは瑞々しくてやわらかく、秋冬のかぶは甘みが増しておいしくなります。寒さに抵抗するために野菜は糖分を蓄えるので、甘みが増します。旬のおいしい野菜を積極的に食べましょう。

～ かぶ ～

かぶは根と葉で栄養成分が違い、根の部分はビタミンCを多く含み風邪の予防や疲労回復に効果が期待できます。また分解酵素のジアスターゼは、胸やけの不快感や、食べ過ぎの時の消化吸収を助けるなど、整腸効果が期待できます。葉はβ-カロテンが多く含まれ、皮膚や粘膜の健康を保つ働きや、免疫力を高める効果が期待できます。また、鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維などが豊富に含まれています。

かぶの和風ポトフ



＜ 材料 4人分 ＞		
かぶ（葉付き）	中1個	
たまねぎ	小1個	
にんじん	小1本	
鶏肉ぶつ切り	200g	
昆布	10センチ長さ1枚	
A	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	醤油	大さじ1
	塩	小さじ1/3

＜ 作り方 ＞

- ① かぶの根はくし切りにし、葉は5センチ長さに切る。たまねぎもくし切り、にんじんは乱切りにする。昆布は1センチ幅に切る。
- ② なべに昆布をしき、鶏肉とかぶるくらいの水を入れて火にかける、沸騰したらかぶの根、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。材料がやわらかくなったらAの調味料を加え、味を調える。
- ③ かぶの葉を入れて煮る。

1人分約150gの野菜がとれます

かぶの生姜炒め



＜ 材料 4人分 ＞		
かぶ（葉付き）	中1個	
豚肉薄切り	100g	
しょうが	小1かけ	
ごま油	大さじ1	
B	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	ごま	大さじ1

＜ 作り方 ＞

- ① かぶの根はいちょう切りにし、葉は3センチ長さに切る。豚肉は2センチ幅に切る。しょうがはすり卸す。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒め。色が変わったらかぶの根を入れて炒める。
- ③ Bの調味料を加えて炒め、ごまを全体に混ぜる。

1人分約80g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	塩分相当量
かぶのポトフ	193kcal	11.2g	9.8g	105mg	4.4g	1.3g
かぶの生姜炒め	112kcal	6.9g	7.0g	97mg	1.8g	0.6g