



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で、夏の暑さによる疲れ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・食物繊維を含んでおり、疲れを癒し、寒い冬に備えた体作りに役立ちます。その他ごぼう、まいたけ、まつたけ、長いも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。

れんこんの炊き込みごはん



< 材料 6人分 >

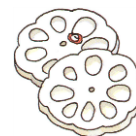
米	2合	
れんこん 中1/2節 (100g)		
鶏もも肉切り込み	50g	
人参	1/4本(50g)	
しめじ	1/2袋	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/2
小ねぎ	2本	

< 作り方 >

- ① 米は洗っておく。
- ② れんこん、にんじんは皮をむいて5mm角に切り、れんこんは水にさらしておく。しめじは石突きを切り、小房に分けておく。
- ③ 炊飯器にAの調味料と水を入れて、目盛に合わせる。れんこん、鶏肉、にんじん、しめじを入れて炊く。
- ④ 器に盛り付け、小ねぎの小口切りをのせる。

1人分約20gの野菜がとれます

れんこんの柚子胡椒和え



< 材料 4人分 >

れんこん 中1節(200g)		
人参	1/4本	
きゅうり	1本	
B	酢	大さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	柚子胡椒	少々

< 作り方 >

- ① れんこんは皮をむいて薄切りにし、水につける。人参は皮をむいて千切りにする。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 きゅうりはせん切りにし、塩少々をふって水気を絞る。
- ③ れんこん、人参、きゅうりをBの調味料で和える。

1人分約75g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
れんこん炊き込みごはん	201kcal	4.9g	2.0g	8mg	0.9g	0.9g
れんこん柚子胡椒和え	40kcal	1.2g	0.1g	18mg	1.3g	0.4g