



野菜を1日350gとろう！
毎食野菜を食べよう！

秋野菜料理レシピ 9月

秋になると元気で健康な土が育んだ根菜・きのこ類・いも類が旬を迎えます。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、きのこ類のまいたけ、まつたけ、芋類の里芋、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、保護したりする働きのあることが期待されます。

れんこんと鶏肉の南蛮漬け



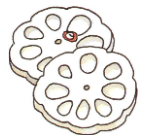
＜ 材料 4人分 ＞		
れんこん	中1節 (200g)	
鶏もも肉皮なし	200g	
ピーマン	2個	
小麦粉	大さじ2	
油	大さじ2	
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	赤唐辛子	1本

＜ 作り方 ＞

- ① れんこんは皮をむいて1cm厚さに切り、水にさらしておく。鶏肉は一口の大きさに切る。ピーマンはヘタと種をとり、縦8つに切る。
- ② フライパンに油を熱し、小麦粉をまぶしたれんこん、鶏肉を入れて両面を焼く。ピーマンも入れて焼く。
- ③ 小口切りにした赤唐辛子とAを合わせ、②が熱いうちに漬け込む。

1人分約60gの野菜がとれます

れんこんとひじきのサラダ



＜ 材料 4人分 ＞		
れんこん	中1節 (200g)	
ひじき	10g	
人参	中1/2本	
B	マヨネーズ	大さじ2
	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1

＜ 作り方 ＞

- ① れんこんは皮をむいて薄いちょう切りにし、水に浸ける。ひじきは水に浸けて戻しておく。人参は皮をむいて千切りにする。れんこん、ひじき、人参をさっと茹でて、水気をよくきっておく。
- ② ①をBの調味料で和える。

1人分約60g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
れんこんの南蛮漬け	183kcal	12.6g	8.5g	17mg	1.2g	0.7g
れんこんひじきサラダ	83kcal	1.3g	4.6g	48mg	2.3g	0.4g