



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 10月

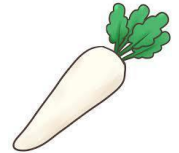


秋になると元気で健康な土が育んだ根菜・きのこ類・いも類が旬を迎えます。秋は季節の変わり目。夏の暑さによる疲れと間近に控えた冬のために体調を崩しがちです。そんな中、秋野菜は豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維で疲れを癒し、寒い冬に備えた体作りに役立ちます。その他、ごぼう、まいたけ、まつたけ、長いもなども秋に旬を迎えます。

～ 大 根 ～

秋から冬が旬の大根は特に白い根の部分にビタミンCを豊富に含み、サラダやおろして食べると効果的に摂取できます。また、ジアスターゼやグリコシダーゼなどの酵素が消化を促進し、腸の働きを整える作用があります。葉の部分には、β-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄分などの成分があります。

大根の生姜スープ



< 材料 4人分 >

大根	200g
人参	1/3本(50g)
えのき茸	1/2袋
ねぎ	1/2本
生姜	小1片
だし汁	2カップ
A	
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ1

< 作り方 >

- ① 大根、人参はいちょう切りにする。えのき茸は石突きを切りほぐす。ねぎは斜め薄切り、生姜はせん切り、またはすりおろす。
- ② 鍋にだし汁、大根、人参、えのき茸を入れて煮る。
- ③ 材料に火が通ったらねぎ、生姜を加え、Aの調味料で味を調え、ごま油を落とす。
*1人分約75gの野菜ときのこと10gがとれます

大根の梅かつお和え



< 材料 4人分 >

大根	200g
きゅうり	1本
塩	少々
梅干し	1個
花かつお	小1袋
貝割れ大根	1/4パック

< 作り方 >

- ① 大根はきゅうりとともにはせん切りにする。大根ときゅうりに塩をふり、しばらくおいて水気をしぼる。
- ② 梅干しは種をとって包丁でたたき、①の大根ときゅうり、花かつおと和え、器に盛り、3cm長さに切った貝割れ大根をちらす。

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	食塩相当量
大根の生姜スープ	33kcal	1.2g	1.2g	21mg	1.7g	0.7g
大根梅かつお和え	16kcal	1.0g	0.1g	21mg	1.0g	0.5g