



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

11月

白菜は秋から冬が旬の野菜で、霜が降りることで甘みが増し、やわらかくなります。鍋料理や汁ものなど、加熱するとやわらかくなり、一度にたくさん食べることができます。

～ 白菜 ～

白菜の95%は水分ですが、ビタミンC、カリウム、カルシウム、亜鉛などのミネラル類が含まれています。また、体内の余分なナトリウムを排出するカリウムを多く含むので、高血圧の予防に効果が期待できます。また食物繊維も多く含まれ、整腸作用の働きがあります。

白菜と豚肉の重ね蒸し



< 材料4人分 >

白菜	大2枚	
にんじん	小1/2本	
しめじ	1/2パック	
ねぎ	1/2本	
豚肉薄切り	100g	
A	酒	大さじ2
	固形コンソメ	1個
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々

<< 作り方 >>

- ① 白菜は3cm幅に切る。にんじんは半分の斜め切りにする。しめじは石突を切り、小房に分ける。豚肉は2cm幅に切る。ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に白菜、にんじん、しめじ、豚肉、ねぎを重ねて入れ、合わせたAを上からかけ、中火にして蒸し煮にする。

1人分約75gの野菜ときのこがとれます

白菜のナムル



< 材料4人分 >

白菜	大2枚	
ほうれん草	1/2袋	
にんじん	小1/2本	
B	酢	1カップ
	醤油	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	白ごま	小さじ1
	ごま油	小さじ2

< 作り方 >

- ① 白菜は縦、または横の1cm幅に切る。ほうれん草は茹でて3cm長さに切り、水気をしぼる。にんじんはせん切りにする。
- ② 熱湯で白菜、にんじんを茹でて水気をしっかり切る。Bの調味料を合わせ、野菜と和える。

1人分約90gの野菜がとれます

1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
白菜と豚肉の重ね蒸し	76kcal	6.2g	2.8g	31mg	1.9g	0.7g
白菜のナムル	58kcal	6.0g	3.0g	69mg	2.1g	0.5g