



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。

### れんこんの肉味噌炒め



＜ 材料 4人分 ＞		
れんこん	中1節 (200g)	
豚ひき肉	100g	
にんじん	1/2本	
ねぎ	1/2本	
油	大さじ1	
A	味噌	大さじ1強
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1

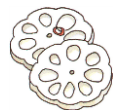
#### ＜ 作り方 ＞

- ① れんこんは皮をむいて半月またはいちょう切りにして水にさらしておき、水気を切っておく。にんじんもいちょう切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉を入れて炒めポロポロになったられんこん、にんじんを入れて炒める。
- ③ ねぎを加え野菜に火が通ったら、Aの調味料を入れて炒め、味をからめる。

\*1人分約75gの野菜がとれます\*

\*好みで赤唐辛子や豆板醤を加えてもよい

### れんこんのピザ



＜ 材料 4人分 ＞	
れんこん	中1節 (200g)
油	大さじ1
たまねぎ	1/4個
ピーマン	1個
ハム	2枚
ピザソース	大さじ2
とろけるチーズ	10g

#### ＜ 作り方 ＞

- ① れんこんは皮をむいて3mm厚さに切り、水にさらして水気を切る。たまねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。ハムも半分の長さの細切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、れんこんを並べて火にかけ、火が通ったらピザソースを全体にぬり、たまねぎ、ピーマン、ハム、チーズをのせて蒸し焼きにする。

\*1人分約60gの野菜がとれます\*

\*ピザソースをトマトケチャップにしてもよいです\*

#### 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
肉味噌炒め	145kcal	6.4g	8.5g	27mg	1.9g	0.7g
ピザ	71kcal	3.5g	2.6g	74mg	1.3g	0.4g