



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

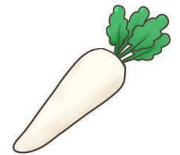


秋になると元気で健康な土が育んだ根菜・きのこ類・いも類が旬を迎えます。秋は季節の変わり目。夏の暑さによる疲れと間近に控えた冬のために体調を崩しがちです。そんな中、秋野菜は豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維で疲れを癒し、寒い冬に備えた体作りに役立ちます。その他、ごぼう、まいたけ、まつたけ、長いもなども秋に旬を迎えます。

～ 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、鉄分などの成分が含まれます。

大根のそぼろ煮



< 材料 4人分 >

大根	1/4本(250g)
にんじん	1/2本(80g)
大根の葉	適量
鶏ひき肉	100g
生姜	小1片
だし汁	2カップ
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
水溶き片栗粉	小さじ1

< 作り方 >

- ① 大根、にんじんはいちょう切りにする。大根の葉は小口切りにする。生姜はせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁、鶏ひき肉、生姜を入れて煮ながらほぐし、大根、人参を入れて煮る。
- ③ 大根、にんじんが軟らかくなったらみりん、砂糖を入れて煮る。下味がついたら薄口しょうゆ、大根の葉を入れて煮て味をしみ込ませる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

*1人分約90gの野菜がとれます

大根の塩昆布酢和え



< 材料 4人分 >

大根	1/4本(250g)
きゅうり	1本
塩	少々
塩昆布	5g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1/2

< 作り方 >

- ① 大根は短冊切り、きゅうりは縦半分にして斜め切りにする。大根ときゅうりに塩をふり、しばらくおいて水気をよくしぼる。
- ② ①に塩昆布、酢、砂糖を加えてしばらくおき、味を馴染ませる。

1人分約90g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
大根のそぼろ煮	81kcal	6.3g	2.2g	51mg	1.8g	0.7g
大根塩昆布酢和え	24kcal	0.8g	0.1g	26mg	1.3g	0.4g