



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。

白菜と豚肉の塩麴蒸し



< 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
	みりん	大さじ1
	塩麴	大さじ2

<< 作り方 >>

- ① 白菜は3cm幅に切る。にんじんは縦半分の小め切りにする。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、中火で蒸し煮にする。
1人分約75gの野菜ときのこ15gがとれます

白菜の塩昆布和え



< 材料4人分 >

白菜	大2枚	
にんじん	小1/2本	
えのき茸	1/2袋	
B {	酢	大さじ1
	醤油	小さじ1
	塩昆布	5g
	白ごま	大さじ1

< 作り方 >

- ① 白菜は縦、または横の1cm幅に切る。にんじんはせん切りにする。分量外の少量の塩をまぶしてしばらくおき、水気をしっかりしぼる。
- ② えのき茸は石づきを落として半分に切り、茹でて水気をしっかりしぼる。
- ③ Bの調味料類と、①、②と和える。
1人分約70gの野菜と12gのきのこがとれます

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	95kcal	6.4g	2.8g	31mg	1.9g	0.8g
白菜の塩昆布和え	36kcal	1.6g	1.3g	57mg	2.1g	0.5g