



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。野菜の他、ごぼう、きのこ類、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。

れんこんと鶏肉の甘酢炒め



< 材料 4人分 >

れんこん	中1節 (200g)
にんじん	1/2本
ピーマン	2個
鶏肉切り込み	100g
油	大さじ1
赤唐辛子	1/2本
A 酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

<< 作り方 >>

- ① れんこんは皮をむいて3mm厚さの半月切りにして酢水にさらし、水気を切る。にんじんも半月かいちょう切りにし、ピーマンは乱切り、唐辛子は輪切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、唐辛子、鶏肉を入れて炒め、色が変わったられんこん、にんじんを入れて炒める。
- ③ ピーマンを加えて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

れんこんと水菜のシャキシャキサラダ



< 材料 4人分 >

れんこん	中1節 (200g)
水菜	1/3袋
にんじん	1/3本
じゃこ	20g
ごま油	大さじ1
B 酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2

<< 作り方 >>

- ① れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにし、酢水にさらしておく。熱湯でさっと茹でて水気を切る。水菜は4cm長さに切り、にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、じゃこを入れて火にかけ、カリカリにする。
- ③ ボウルに①、②、Bの調味料を入れて、混ぜ合わせる。

1人分約70g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
れんこん甘酢炒め	140kcal	6.0g	7.6g	18mg	1.7g	0.6g
れんこんサラダ	81kcal	3.5g	3.3g	81mg	1.8g	0.6g