

ながいきレシピ° No.5

秋の味覚～冬に備える身体づくり～

秋から冬にかけての季節は寒暖の差が大きく、体調管理が大切な季節です。

根菜類は身体を温める作用があります。たくさん食べて風邪を予防しましょう！



献立名

- ・栗おこわ
- ・根菜汁
- ・焼きサンマのおろし掛け
- ・春雨の酢の物
- ・果物 - 柿

栄養価

エネルギー 631kcal たんぱく質 24.2g
脂質 20.6g 食塩 3.5g

栄養ポイント

根菜類は、食物繊維が豊富で固いものが多いので煮込み料理やスープなどに適しています。

ビタミンC・E・鉄分が豊富な野菜は、一緒にたんぱく質を摂取すると、体温維持に役立ちます。

根菜汁・材料 1人分

- ・豚もも肉(一口大)…10g ・冷) 里芋…20g
- ・人参…20g ・むきごぼう…10g
- ・黒こんにゃく…10g ・れんこん…10g
- ・長葱…10g

調味料 植物油…1g、かつおだし汁…140g、【A】塩…0.8g、醤油…5g、酒…3g

作り方

- 1、黒こんにゃくはスプーンを使って小さくちぎり、下茹でする。
- 2、人参、むきごぼう、れんこん、冷) 里芋、は食べやすい大きさに切り、長葱は小口に切る。
- 3、鍋に植物油を熱し豚もも肉を炒め、火が通ったら人参、むきごぼう、れんこんを炒める。
- 4、全体になじんだら、かつおだし汁を加え、やわらかくなるまで煮る。
- 5、【A】の調味料と、冷) 里芋を加える。やわらかくなったら長葱を入れ、ひと煮立ちさせる。