

秋冬野菜を食べて 夏の疲れを回復しよう

秋冬野菜には、夏に消耗した体力を回復したり、寒くなる冬に向けて風邪予防に効果的な栄養が豊富に含まれています。代表的な秋野菜として、人参などの根菜類に含まれているカロテノイドやビタミン類には、乾燥した空気や冷気から粘膜組織を守る働きがあり、季節の変わり目に起こりやすい体調不良の予防に効果的です。また、白菜やキャベツなどの葉物野菜に多く含まれるビタミンCには、風邪予防の効果があります。

9、10月は、町内でも多くの種類の野菜が収穫され、様々な種類の野菜を楽しむことができる季節でもあります。栄養価の高い旬の野菜をたっぷり食べて、体の中から夏の疲れを回復しましょう。

健康で元気な体を保つための1日の野菜摂取目標量は350gです。これからの季節、町内でも収穫される秋冬野菜を使ったメニューで、上手に栄養を補給しましょう。



人参サラダ

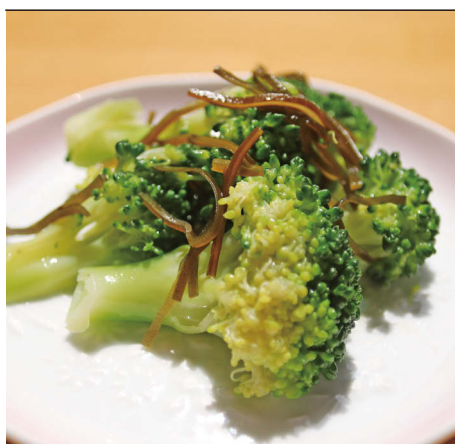
材料（4人分）

人参 …………… 2本（300g）
レーズン …………… 大さじ2
※合わせ調味料
はちみつ …………… 大さじ2
穀物酢 …………… 大さじ3
オリーブオイル
…………… 大さじ2

★1人分で野菜75g摂取

作り方

- ①人参はせん切りにし、塩少々を入れた水でゆでる。
- ②調味料を合わせておき、①のゆでた人参の水気を切り、熱いうちに合わせ調味料とレーズンを一緒に入れ混ぜる。



ブロッコリーの塩昆布和え

材料（4人分）

ブロッコリー …………… 1個
塩昆布
…………… 大さじ2弱（8g）
ごま油 …………… 大さじ1

★1人分で野菜50g摂取

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて切り、塩少々を入れたお湯でゆで、水気を切る。
- ②すべての材料を袋に入れてよくもみ込む。

ピーマンのおかか炒め

材料 (4人分)

ピーマン …………… 4個
ごま油 …………… 小さじ2
砂糖 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
かつお節 …………… 少々
★1人分で野菜 40g 摂取

作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除き細切りにする。
- ②ごま油でピーマンをしんなりするまで炒めてから砂糖・しょうゆを入れる。汁気がなくなったらかつお節を加える。



カラフル野菜の塩昆布和え

材料 (4人分)

キャベツ … 大2枚 (120g)
ピーマン …………… 1個
パプリカ …………… 1/4個
しらす干し …………… 大さじ1と1/2 (10g)
オクラ …………… 1本
塩昆布 …… 大さじ1弱 (4g)
ごま油 …………… 小さじ1
★1人分で野菜 55g 摂取

作り方

- ①キャベツは大きめに切り、ピーマン・パプリカは種を取りせん切りにする。オクラは塩をまぶしてこすり、水で洗い流し輪切りにする。
- ②ポリ袋にすべての材料を入れ、全体に味がなじむように振り混ぜる。



なすのチーズはさみ

材料 (4人分)

なす …………… 4本
サラダ油 …………… 大さじ1
とろけるチーズ …… 2枚
※合わせ調味料
だし汁 …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
みりん …………… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1
★1人分で野菜 80g 摂取

作り方

- ①なすはへたを取り縦半分に切り、切った面を下にし縦に2本切れ目を入れる。
- ②フライパンに油を熱しなすを入れ、表面がうっすらきつね色になるまで焼く。
- ③合わせ調味料を加えて加熱しなすに絡める。
- ④なすの切れ目にチーズをはさむ。



秋冬野菜は当別町で購入を!

ふれあい倉庫や北欧の風 道の駅とうべつ、はなぼっけでは、当別町産の人参、ブロッコリー、ピーマン、なすなど、様々な種類の野菜を販売しています。ぜひ、ご利用ください。

■レシピ提供：当別町食生活改善協議会
■お問合わせ：保健福祉課健康推進係
(☎ 23 - 4044)