

# 野菜のはなし

野菜は旬の時期に食べると味も良く栄養価も高いといわれています。それぞれの特徴や、選び方を知って野菜を美味しくいただきましょう！

## ごぼう（12月）

### 特徴

食物繊維が多い野菜の代表。

### 成分

血糖値の上昇を緩やかにするイヌリンも含んでいます。

### 選び方

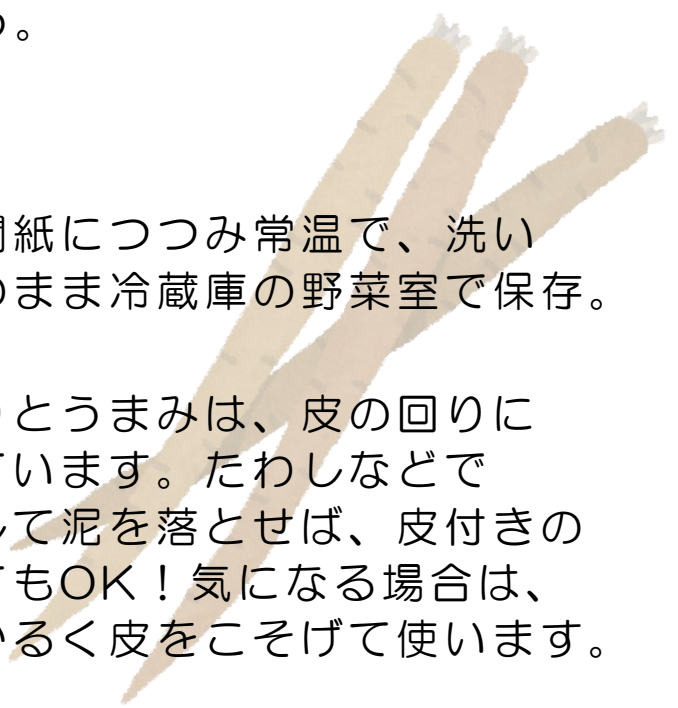
ひげ根が少なく、太さが均一なものを選びましょう。

### 保存法

泥つきは新聞紙につつまみ常温で、洗いごぼうは袋のまま冷蔵庫の野菜室で保存。

### 調理法

ごぼうの香りとうまみは、皮の回りに多く含まれています。たわしなどでこすり洗いして泥を落とせば、皮付きのまま調理してもOK！気になる場合は、包丁の背でかるく皮をこそげて使います。



# 野菜のはなし

## かぶ（9月～12月）

### 成分

根にはビタミンCが、葉にはビタミンC、カロテン、ミネラルが含まれます。

### 選び方

根はなめらかで白く張りがあり、茎がみずみずしいものが良品です。

### 保存法

葉がついたまま保存すると、葉がしおれてしまうので、根と葉は切り離して保存しましょう。

## ほうれん草（11月～2月）

### 特徴

寒さにあたると甘味が増すという特徴があり、冬の時期が一番味が良くなります。

### 成分

ビタミンC、カロテン、鉄分なども多く含まれます。

### 選び方

葉の表裏の緑色が濃く葉に張りがあるもの、茎が太すぎず細すぎないものを選びましょう。



## 12月のレシピ (1人前) .....

- ◎ご飯
- ◎ごぼう入りつくねの照り焼き
- ◎ほうれん草のおひたし
- ◎かぶの味噌汁
- ◎みかん

一人前あたり

エネルギー：652 kcal  
 たんぱく質：26g  
 脂質：18g  
 炭水化物：90g  
 食塩相当量：2.9g



## ごぼう入りつくねの照り焼き .....

### 【材料】

<b>A</b> 鶏ひき肉 .....	100 g	・かぼちゃ .....	40 g
ねぎ .....	20 g	・片栗粉 .....	4 g
酒 .....	4 g	・サラダ油 .....	5 g
しょう油 .....	1 g	<b>B</b> 酒 .....	8 g
しょうが .....	0.5 g	みりん .....	8 g
↓ 水 .....	8 ml	砂糖 .....	1 g
・ごぼう .....	40 g	↓ しょう油 .....	5 g

### 【作り方】

- ① ごぼうは皮をこそげて長さ3cmの干切りにし、水に5分程さらしてから水気を拭く
- ② ねぎをみじん切りにする
- ③ かぼちゃの種とわたを取り除き、半分に切り、厚さ1cmで薄切りにする
- ④ ボウルに**A**を入れて練り混ぜる
- ⑤ ①のごぼうに片栗粉をまぶして④に加え、さらに混ぜる
- ⑥ 粘りが出たら2個の平らな楕円形にまとめる
- ⑦ **B**の調味料を合わせておく
- ⑧ フライパンにサラダ油を半量熱し、かぼちゃの両面を焼いて取り出す
- ⑨ 残りのサラダ油を加えて熱し、⑥で作ったつくねを焼く
- ⑩ こんがりしたらひっくり返してフタをし、弱火で3~4分火が通るまで焼く
- ⑪ **B**を加え、フライパンを揺すって煮汁をからめる
- ⑫ 器に盛ってフライパンに残ったタレをかけ、⑧のかぼちゃを添えて完成

## ほうれん草のおひたし

### 【材料】

• ほうれん草	50 g
◎ 水	50 ml
和風だし	0.3 g
塩	0.5 g
みりん	1.3 g
しょう油	1.3 g
• いりごま	0.1 g

### 【作り方】

- ◎の調味料を合わせておく
- ほうれん草をゆでて水にさらし、水気をしぼって①に5分程浸す
- ほうれん草を取り出し、3cmくらいの長さに切って器に盛る
- 残った調味料にしょう油を加えてほうれん草にかける
- いりごまを散らし完成



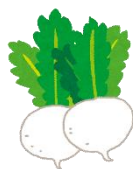
## かぶの味噌汁

### 【材料】

• かぶ	20 g
• 水	150 ml
• 和風だし	0.5 g
• 味噌	7 g

### 【作り方】

- かぶはいちょう切りにし、葉は3cmくらいの長さに切る。
- 鍋に水を入れ沸騰させ、かぶと葉を入れて煮る。
- 和風だしを加え、火が通ったら火を止めて味噌を溶き入れる。



## みかん

### 【材料】

• みかん	1 個
-------	-----

