

緑黄色野菜



淡色野菜



いも類



果物



栗

主成分はでんぷんで、少量のたんぱく質を含む。
カリウムを多く含むため、ナトリウム(塩分)を排泄する役割がある。

秋の夜長 秋野菜で ほっこりと



にんじん

抗酸化能力のあるカロテン、リコピンを多く含む。油との相性がよく、共に摂取することでビタミンAの効果が増す。



しめじ

食物繊維が豊富でビタミンD、B2を含む。
加熱調理して食感が損なわれにくく味もよいので、和食・洋食・中華と幅広く利用可能。

ブロッコリー

カロテン、ビタミンB1、C、葉酸を含む。特にビタミンCが豊富。
疲労回復、風邪予防、がん予防、老化防止に効果があると言われている。



お野菜レシピ 里芋のほくほく月見グラタン



《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆里芋	小16個(240g)	豆乳	1カップ(200cc)
☆玉ねぎ	1/2個(100g)	酒	大さじ1
人参	1/2本(80g)	味噌	大さじ1
ブロッコリー	80g	バター	大さじ1
しめじ	2/3パック(60g)	とろけるチーズ	60g
炒め油	小さじ1		

(1食あたり:カロリー179kcal、塩分1.0g、約210円、野菜量125g)

《作り方》

- ① 里芋の皮をむき、固ゆでしてざるにあげておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとってほぐす。人参は一口大に切って固ゆでに、ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
- ③ フライパンで油を熱し、玉ねぎ、しめじを炒める。
- ④ ③に豆乳、酒、味噌を加え、①と人参を入れやわらかく煮る。
- ⑤ グラタン皿に④を四等分にして入れ、ブロッコリーを彩りよく置く。一皿ずつバターを中央にのせ、チーズを周りに散らす。
- ⑥ ⑤をオーブントースターに入れ、チーズが溶けて焼き目がついたら完成。