



冬野菜レシピ 春菊・蓮根

寒い冬を乗り切るのに役立つのが、冬に旬を迎える冬野菜です。冬野菜には、β-カロテンやビタミン C など冬を乗り切るのに役立つ栄養素が豊富に含まれています。今回は冬野菜の中から『春菊』と『蓮根』に含まれる栄養素とレシピをご紹介します。



代表的な栄養素



β-カロテン

体内でビタミン A に変わり、皮膚や粘膜・目の健康を保つのに役立ちます。



カルシウム

骨や歯を丈夫に保つのに役立ちます。さらに筋肉を動かすことやホルモン分泌などにも関わります。



◆春菊とえのき茸のかつお和え◆

1人分 エネルギー:41kcal 塩分:0.5g

調理時間 約 10 分

材料
2人分

- 春菊…1/2 袋(80g)
- えのき茸…1/2 袋(60g)
- ごま油…小さじ 1 (4g)
- 醤油…小さじ 1(6g)
- かつお節…小 1 パック(2.5g)



作り方

- 春菊は 5cm ほどの長さに切る。
えのき茸は石づきを除き、5cm ほどの長さに切り、ほぐしておく。
- フライパンにごま油をしき、中火で熱する。
春菊の茎を加え、30 秒ほど炒めた後、春菊の葉とえのき茸を加えて炒める。
全体に火が通ったら、醤油とかつお節を加え、全体になじませる。

きのこは好みのものを
組み合わせてみましょう



代表的な栄養素



ビタミン C

ストレスに負けない体づくりに役立ちます。体内でコラーゲンの生成にも関わり、皮膚や筋肉・骨などを丈夫に保つのに欠かせません。



不溶性食物繊維

便のカサを増やし腸を刺激、さらに腸内環境を整え、スムーズな排便を促します。

◆しょうが香る 蓮根入りとり肉だんご◆

1人分 エネルギー:185kcal 塩分:0.1g

調理時間 約 20 分

材料
2人分

- とりひき肉…100g
- 木綿豆腐…1/4 丁(約 80g)
- 蓮根…小 1 節(約 70g)
- 片栗粉…大さじ 1(9g)
- しょうが…1 かけ(10g)



作り方

- ざるに木綿豆腐を入れ、重しをのせ 5 分水きりする。
- 蓮根は皮をむいて粗みじん切る。少量の酢(分量外)を加えた水にさらし、水気を切っておく。
- ボウルにとりひき肉、①を加えよく混ぜる。さらに②と片栗粉、すりおろしたしょうがを加えて混ぜ合わせる。生地を 8 等分し、小さめの小判型に形を整える。
- フライパンに油(分量外)を薄くしき、中火で熱して、③を両面焼く。
中まで火が通ったら完成。

お好みで甘酢あんかけや
スープにアレンジできます



無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に
スタッフに
お声掛け下さい

