

体があたたまる 根菜レシピ

秋冬のおいしい実り「根菜」は、食物繊維やビタミンが豊富で身体をあたためる働きもあります。美容や健康のためにも、気軽に毎日の食卓に取り入れましょう♪



根菜の主な栄養

れんこん…ビタミンCを多く含んでいる他、ムチンも豊富で胃腸改善などに効果が期待できます。

にんじん…カロテンの活性酸素を抑制する作用により病気を予防。免疫力を高めるので、風邪の予防などのおすすです。

ごぼう…食物繊維を豊富に含み、腸の動きを整えたりコレステロールをコントロールする効果も。

だいこん…消化を助け、胃腸の動きを整える。葉の部分もビタミンやカルシウムが豊富。

かぶ…胃もたれや胸やけを解消します。

じゃがいも…ビタミンCが豊富で、風邪の予防や疲労の回復・肌荒れ予防などにおすすです。

かぼちゃ…老化や生活習慣病を予防するビタミンE・Cの他、皮膚や粘膜を保護する効果のあるβカロテンも豊富に含まれています。

レンジで簡単! 根菜のマリネ



材料 (3~4人分)

・さつまいも 100g (中1/2本)	
・れんこん…50g (中1/4本)	
・ごぼう…50g (細1本)	
・にんじん…50g (中1/2本)	
・だいこん…50g (中1/10本)	
	★
	酢……………大さじ4
	はちみつ…大さじ3
	水……………大さじ3
	サラダ油 大さじ1/2
	塩……………小さじ1/2

- 1 ごぼうを皮付きで幅1mmの斜め切りにし、5分程水にさらしたらざるに上げ、水分を切る。
- 2 さつまいもとれんこんは、皮付きで幅1mmの輪切りまたは半月切りにする。
- 3 にんじんとだいこんは皮をむき、短冊切りにする。
- 4 ★の調味料を混ぜ合わせる。
- 5 耐熱容器に①~③の根菜を入れ、④の調味料をかけ、ラップをふんわりかける。
- 6 電子レンジで7分程加熱し、一度取り出して全体を混ぜる。様子を見ながら再度3~5分程加熱したら完成!

根菜の味噌豆乳スープ



材料 (2人分)

・れんこん…50g (中1/4本)	・水……………300ml
・かぼちゃ…50g (小1/8個)	・豆乳……………200ml
・かぶ…40g (小1/2個)	・味噌……………小さじ2
・ベーコン……………40g	・だし昆布……………適量

- 1 鍋に水・だし昆布を入れて、弱火にかける。鍋のふちに気泡が出始めたら、だし昆布を取り出す。
- 2 かぶは皮をむいてくし切りに、れんこんはいちょう切りにする。かぼちゃとベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 3 ①の鍋に②の材料を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で7~8分煮る。
- 4 具材が煮えたら、豆乳を加えて煮立てないように温める。火を止めて、味噌を溶き入れたら完成!

※豆乳は煮込み過ぎると分離するので注意してください