



平成 29 年

10 月

No.11

## 秋から冬にかけて おいしい野菜を食べよう！



秋は、食欲の秋と呼ばれるだけあって、野菜やくだもの、木の実など、いろいろな食べものが旬を迎えます。特にいも類や大根、にんじんなど根菜の野菜は体を温めてくれるので、これからの寒い時期にぴったりです。

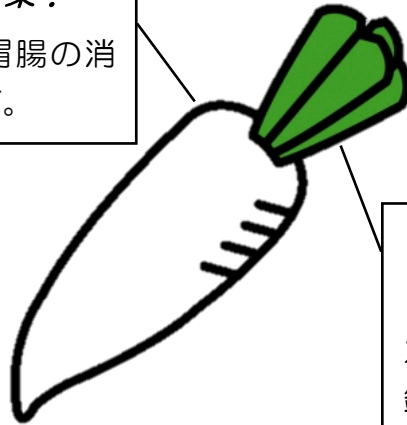
旬の食材は、栄養価が高いのはもちろん、うまみも強いと言われていますので、親子で旬の野菜を味わいましょう。

栄養たっぷり！  
葉付き大根

旬を迎えた大根は、葉付きで売られていることがあります。大根の葉は栄養の宝庫！スーパーなどで見かけたら是非、味わってみて。

◎根は淡色野菜！

消化酵素で胃腸の消化を助けます。



旬の野菜  
紹介します。

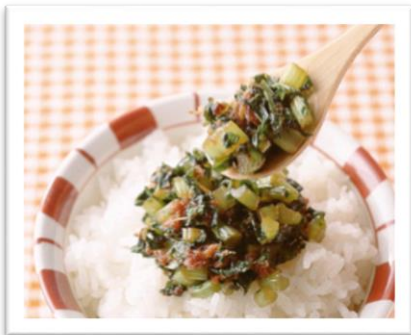


◎葉は緑黄色野菜！

βカロテン、ビタミンC  
カルシウム、食物繊維  
鉄、葉酸などが豊富。

子どもが喜ぶ☆  
簡単レシピ

大根葉のふりかけ



葉が新鮮なうちに調理して！

※オレンジページnetより

【材料】

・大根の葉	120g
・削り節	1/2 パック
・ごま油	大さじ 1
・しょうゆ	大さじ 1
・酒	大さじ 1
・砂糖	小さじ 1

【作り方】

- ①大根の葉は、5 mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油をひいて大根の葉を入れ、中火でしんなりするまで炒める。削り節も加えて軽く炒める。
- ③調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めたら出来上がり。

お好みで  
じゃこや桜えび  
を入れるのも  
おススメ！