



## 冬野菜について

旬の野菜は、手ごろな価格で手に入れやすく、さらに味わいや栄養素もアップしています。今回ご紹介する野菜は、いずれも1年中出回っていますが、冬に旬を迎える「冬野菜」です。



### ●れんこん

11月～3月頃に旬を迎え、この時期のれんこんは粘りと甘みが増します。コラーゲンの合成に欠かせないビタミンCに加え、食物繊維も豊富に含まれています。



### ●ごぼう

11～2月頃に旬を迎えます。食物繊維が豊富で、便秘解消や腸内環境を整える作用があります。また、カリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルも多く含まれています。



### ●小松菜

12月～3月頃に旬を迎えます。カルシウムや鉄、カリウム、ビタミンCなどが豊富で、中でもカルシウムはほうれん草の3倍以上含まれています。また、β-カロテンも多く含まれ、目や、皮膚・粘膜などの健康維持に役立ちます。



## 本日の

## レシピ

### 冬野菜のポトフ

ビタミンCやカリウムなどは水に溶け出してしまうため、汁ごと食べられる料理がおすすめ。

#### 材料(4人分)

れんこん ……1節(200g)  
 人参 ……1/2本(100g)  
 ごぼう ……1/2本(100g)  
 じゃがいも ……1個(150g)  
 生姜 ……ひとかけ(15g)  
 ウインナー ……5本(100g)  
 オリーブ油 ……大さじ1(12g)  
 顆粒コンソメ ……小さじ2(6g)  
 水 ……800mL  
 粗びきこしょう ……少々

#### 作り方

- 1 野菜は皮をむき、好みの大きさに切る。生姜は千切りに、ウインナーは半分に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油と生姜を入れて熱し、野菜を加え軽く炒める。
- 3 ウインナーを加え、具材に軽く焼き目がついたら、水とコンソメを加える。
- 4 沸騰したら、中火で20～30分ふたをして煮込む。
- 5 器に盛りつけてこしょうを振りかける。



栄養量(1人分)：エネルギー：198kcal  
 たんぱく質：5.5g 脂質：10.4g 食塩相当量：1.3g

