



## 冬の根菜

根菜とは、野菜のうち土の中に埋まっている部分を食べるものを指します。

冬に旬を迎える根菜には、大根、かぶ、れんこん、牛蒡、人参などがあります。旬の食材は美味しいだけでなく、安価で、栄養価も高くなっています。

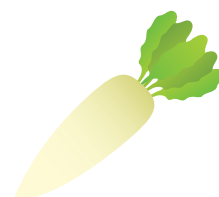
今回は、大根、牛蒡についてご紹介します。



### 大根・牛蒡について

#### 大根

根の部分には、ジアスターゼというでんぷん分解酵素が含まれています。これには、消化を助け、胃腸の機能を助ける働きがあります。



#### 牛蒡

特に食物繊維が豊富です。食物繊維には食後血糖が急激に上がるのを抑える働きがあります。さらに、脂質を体外へ排出し、コレステロール値をコントロールする働きがあります。カリウムも豊富で、むくみや高血圧を予防する効果が期待できます。



生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために「野菜類を1日 350g 以上食べる」ことが目標として掲げられています。野菜が主材料の副菜を、1日につき5品程度が目安です。根菜類も上手に取り入れ、野菜を十分に取りましょう。

野菜の目標摂取量（参考文献：健康日本 21（厚生労働省 HP））

### 本日の

### レシピ

### 大根と鶏肉の煮物

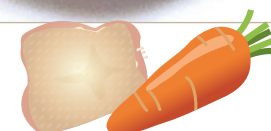


#### 材料（1人分）

鶏モモ肉	60g
大根	150g
人参	10g
A	
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
水	1 カップ
B	
醤油	小さじ 2
本みりん	大さじ 1

#### 作り方

- 1 鶏肉は大きめの一口大に切る  
大根は皮をむき 5mm 程度のいちよう切り、人参は皮をむき 5mm 程度の厚さに切る
- 2 鍋に1とAを入れて落とし蓋をする  
強火にかけ、沸騰したら中火で10分煮る
- 3 Bを加えてさらに10分ほど中火で煮る



栄養量（1人分）：エネルギー：278kcal たんぱく質：11.9g 脂質：11.7g 食塩相当量：1.9g