



中井 剛

# 栄養課だより

～第19号 秋～



「食欲の秋」がやってきました。秋から冬にかけて旬を迎える食材を使い、美味しくて眼に良いメニューをご紹介します。「栄養課だより」第19号は、「レンコン・ごぼう」に注目しました。

## ☆「レンコン」と「ごぼう」に多く含まれる栄養とは？

### 【1】ビタミンC

レンコンには、ビタミンCが多く含まれています。通常ビタミンCは熱に弱いのですが、レンコンに多く含まれる「でんぷん」がビタミンCを熱から守り、相当量のビタミンCが残りますので、抗酸化作用が期待できます。ビタミンCには白内障をはじめ、色々な眼の病気の予防効果があると言われていいますので、積極的に摂取しましょう。

### 【2】ビタミンE

味噌にはビタミンEが多く含まれていますが、胡麻と同時に摂取すると、ビタミンE活性が増強されます。ビタミンEにも抗酸化作用があり、眼の病気予防に効果的です。積極的に摂取を心がけてください。

### 【3】食物繊維

レンコンとごぼうに共通して多く含まれるのは「食物繊維」です。大腸がんの予防や、動脈硬化をはじめとする生活習慣病予防効果が期待できます。

## ☆ オススメレシピ 「根菜の胡麻味噌和え」

### ●材料（4人分）

レンコン……………	160 g	ごぼう……………	80g
にんじん……………	60 g	いんげん……………	20 g
白炒りごま……………	大さじ2		
顆粒だしの素……………	小さじ2（水500mlに対して）		

A	味噌……………	大さじ2	みりん……………	大さじ1
	砂糖……………	大さじ1	茹で汁……………	大さじ1



### 栄養成分値（1人分）

118kcal

たんぱく質……………	3.7 g
脂質……………	3.1 g
炭水化物……………	20.0 g
塩分……………	1.5 g

### ●作り方

- ① レンコン、ごぼうは食べやすい大きさの乱切りにし、水にさらす。にんじんも乱切りにする。いんげんは1cmのぶつ切りにし、塩ひとつまみ入れた熱湯でボイルし、冷水に取り色よく仕上げる。
- ② 鍋にレンコンとごぼう、水500ml（鍋の大きさにより調節する）と顆粒だしの素小さじ2を入れ火にかけて、レンコンとごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ③ レンコンとごぼうがやわらかくなったらにんじんを加え煮る。にんじんがやわらかくなったらザルに上げ、粗熱が取れるまで冷ます。
- ④ すり鉢にごまを入れ、半分くらいすり、Aを入れ混ぜる。粗熱が取れた③と、ボイルしたいんげんも入れ、全体を混ぜたら器に盛る。

調理時間（目安）

約30分

難易度

★☆☆☆☆ やさしい