



## 冬野菜について

冬に旬を迎える野菜をご存じですか？  
冬場の野菜は、寒さに耐え、自らが凍らないように細胞に糖を蓄えるため、ほかの時期より糖度が高くなるの

が特徴です。また、免疫力を高める効果があるビタミンなども多く含まれます。代表的な冬野菜を紹介します。



### 白菜

ビタミンCを含み免疫力アップ、動脈硬化予防が期待できます。また、カリウムが豊富です。カリウムは体内の過剰なナトリウムを排出する働きがあるため高血圧予防に最適です。



### ほうれん草

鉄やマグネシウム、マンガン、亜鉛、カリウムといったミネラルを含みます。特に鉄が豊富です。鉄の吸収を助けるビタミンCも含まれ、貧血予防に効果的です。ビタミンCは収穫する時期によって含有量が異なり、冬採りは夏採りの3倍も多くビタミンCを含みます。また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。



### 小松菜

β-カロテン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄、リン、食物繊維など様々な栄養素を含みます。特にカルシウムはほうれん草の3倍以上含まれており、骨粗鬆症予防にも期待できます。



### 大根

根の部分にはアミラーゼというでんぷん分解酵素が含まれており、これが炭水化物の消化に関わり胃腸の働きを助けます。大根おろしをもちと一緒に食べたり、うどんの薬味にしたりする組み合わせがよいと言われています。



### 牛蒡（ごぼう）

食物繊維が豊富で、食後の血糖値が急激に上がるのを抑える働きや脂質を体外へ排出しコレステロールをコントロールする働きがあります。また便秘の解消、腸内環境を整える効果もあります。



## 本日の

## レシピ

## 里芋とほうれん草と牛肉の煮物

牛肉にしっかりと下味をつけてくさみがない、甘辛い味付けの煮ものです。

## 材料(4人分)

里芋 …360g(正味 300g)	肉のたれ	
牛肉こま切れ肉 …100g	A	
ほうれん草 ……150g		濃口醤油 …大さじ 1(18g)
青ネギ ……3g		酒 ……小さじ 1(5g)
水 ……1カップ(200ml)		すりおろしにんにく
		……小さじ 1(5g)
		いりごま ……小さじ 1(3g)
		ごま油 ……大さじ 1/2(6g)
		こしょう ……小さじ 1/2(1g)
		B
	酒 ……大さじ 1(15g)	
		濃口醤油 …大さじ 1(18g)



## 作り方

- 1 里芋は皮をむき、大きいものは2等分するなど形・大きさをそろえる。鍋に入れ、ひたひたの水でさっと茹で、ぬめりを洗い流す。
- 2 ほうれん草は沸騰した湯に1~2分茹で、水に放し絞って7~8cmの長さに切る。
- 3 青ネギは小口切りする。
- 4 鍋に牛肉と肉のたれ A、3を入れ、手でもみ味をなじませ約5分おき、そのまま火にかけ混ぜる。
- 5 牛肉の色が変わったら、里芋と水を加えて串が通るくらいまで煮る。灰汁をとり、Bを加え落し蓋をして煮る。
- 6 汁気がなくなったら2を加えひと煮させてできあがり。



## 栄養量(1人分)

エネルギー：184kcal たんぱく質：6.4g 脂質：11.6g 炭水化物：15.1g 食塩相当量：1.3g

里芋は大きさ・形をそろえると均一に味がつきます。

