

# 注目!!旬の野菜

## 美味しいのには理由がある

# 旬

日本特有の四季に沿った

「旬」の食材。

旬とはその食材を美味しく食べられる時期のことを指します。

旬の時期は味が美味しいだけでなく、含まれる栄養素の量もぐんと増えます。

そんな旬の食材を積極的に取り入れて四季折々の情緒を感じる食生活を送りませんか？

美味しいレシピは裏面に



栄養素が豊富

例えばレンコンは食物繊維の他、ビタミンCも豊富です。他の季節に食べるよりも、旬の時期の方がより効果的に栄養素を得ることができるのです。

味が濃く見た目もきれい

旬の食材は食材の味が良く、旨味や香りがとても豊かです。そのため味付けは少しの調味料で済むので、食塩や砂糖の量を控えることができます。

価格が手ごろ

野菜や果物は旬の時期に収穫量も増えます。そのため価格も手ごろに。

# 旬の野菜を使ったおかずをプラスして 野菜不足を解消しよう



## 豚バラ大根 (1人分 371kcal・塩分 1.4g)

### 材料2人分

豚バラ肉	120g	A	水	200cc
大根	350g		白だし	大さじ1
ごま油	適量		みりん	大さじ2
ネギ	少々		醤油	大さじ1
			酒	大さじ2

### 作り方

- ①ごま油で豚バラ肉を炒める。
- ②1cm幅のいちょう切りにした大根を加え、大根の表面が半透明になるまで炒める。
- ③Aを加え落し蓋をし、弱火で15分煮込み最後に刻んだネギを散らす。

## レンコンときのこの中華ドレッシング (1人分 159kcal・塩分 0.9g)

### 材料2人分

れんこん(大)	1節(250g)	A	生姜(みじん切り)	大1かけ
まいたけ	1パック(100g)		にんにく(みじん切り)	小1かけ
ごま油	大さじ1/2		酢	大さじ1
			ごま油	大さじ1/2
			醤油	小さじ1

### 作り方

- ①れんこんは皮をむき、幅1cmの輪切りにする。さっと水洗いし、水気をしっかり拭く。まいたけは食べやすく裂く。
- ②Aを混ぜドレッシングを作る。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、れんこんを並べ入れる。焼き目がつくまで3分ほど焼いて裏返し、まいたけを加え、さらに2分焼く。
- ④皿に盛りドレッシングをかける。

## ほうれん草と炒り卵の中華風サラダ (1人分 174kcal・塩分 1.3g)

### 材料2人分

ほうれん草	1束	A	生姜	1/2かけ
卵	1個		水	小さじ2
サラダ油	大さじ1		ごま油	小さじ2
かに風味かまぼこ	2本		砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々		醤油	小さじ2
			酢	小さじ2

### 作り方

- ①ほうれん草はさっと茹で水にとり、しっかり絞って長さ3cmに切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、塩こしょうを加え混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、卵液を流し込み炒り卵にする。かに風味かまぼこはほぐす。
- ③ボウルに①と②、混ぜ合わせたAを加えてあえる。



### 私たちは食生活改善推進員です。

日本には美しい四季があり、その時々美味しい食材があります。表面の“旬野菜イラスト”を参考にして、旬の味をお楽しみください。食卓で季節を感じることができるよう。今年度も健康だよりをお読みいただきありがとうございました。引き続き次年度もお楽しみに！

この健康だよりは、君津市保健福祉センター(ふれあい館)で配布しています。必要な方はお申し出ください。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】君津市健康づくり課 健康都市推進室 57-2233