

アガ-うめし!

## 蕪と豚バラの生姜煮♪



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

<p>375 kcal</p>	13 g	タンパク質
	30 g	脂質
	12 g	炭水化物
	1.3 g	食塩相当量

### 二人分材料

2人分  
蕪 (葉付き) 三個程度

豚バラ 150g

醤油 大さじ1~1.5 ★  
(味が薄く感じる方は足して下さい)

みりん 大さじ1 ★

酒 大さじ1 ★

おろし生姜 大さじ1 ★

だし汁 2カップ

ごま油 小さじ1

塩 少々

### 作り方

1. 蕪の葉と根を分け皮をむく

2. 葉は適当な長さに切り、根は角切りもしくは乱切りにする

3. 鍋に油をひき豚バラを炒める、軽く火が通ったら蕪を入れ塩を少々入れる (塩を振ると水分が出るので焦げ付きません)

4. 全体を炒めたら、だし汁と★調味料を入れ味付けをする

5. 蓋をし中火で煮る、蕪がやわらかくなったら火を切りいったん冷ます (この時に味が染みまます)

6. お皿に盛りつけ完成

今月の旬の食材は蕪です!! 蕪の良いところは何と言っても根も葉も食べられる事ですね♪ 根の部分は淡色野菜で葉の部分は緑黄色野菜なんですよ~ それぞれ栄養素も違う成分を含みます。根の部分は大根と似た成分を含みビタミンCやでんぷんの消化酵素であるアミラーゼを含み、胃腸の消化を高めてくれます! 葉の部分は栄養価が高くβ-カロテンやカルシウム、鉄、葉酸などを豊富に含みます。β-カロテンは強い抗酸化作用を持ち、身体の酸化を防いでくれます。カルシウム、葉酸、鉄などのミネラルは骨や血液を作るのに必要な栄養素であり不足すると骨粗鬆症や貧血につながります! 蕪を食べればそのすべてを補うことができます! この秋はカブームまったなし! 笑