

8月31日  
は  
野菜の日

# 旬の野菜は栄養満点！

野菜には旬があるのをご存じですか？

旬の野菜は、旬ではない時期に比べて栄養がたくさん含まれています。また、旬の野菜は新鮮で、市場にもよく出回るので価格もお手頃になります。

【効果】

眠っている体を  
起こす

春(3~5月)



玉ねぎ



アスパラガス



春キャベツ

【その他】

さやえんどう、たけのこ、セロリ、ふきなど

夏(6~8月)



なす



トマト



きゅうり



ピーマン

【その他】

かぼちゃ、みょうが、オクラ、枝豆など

【効果】

体を冷やして  
くれる

【効果】

体にエネルギー  
を貯える

秋(9~11月)



さつまいも



じゃが芋



人参



れんこん

【その他】

ごぼう、里芋、チンゲン菜、しいたけなど

冬(12~2月)



かぶ



ブロッコリー



大根



ねぎ

【その他】

ほうれん草、白菜、水菜、春菊など

【効果】

体を温める

野菜の目安量 (1日)  
350g

生なら両手3杯分

茹でたら片手3杯分



おすすめレシピ

夏野菜のキーマカレー 1人分の野菜の量：125g

(材料：4人分)

|                |            |
|----------------|------------|
| 米              | 2合         |
| 合挽きミンチ         | 200g       |
| たまねぎ           | 160g       |
| ピーマン           | 2個 (60g程度) |
| にんじん           | 80g        |
| なす             | 100g       |
| トマト            | 100g       |
| にんにく (すりおろし)   | 小さじ1       |
| しょうが (すりおろし)   | 小さじ1       |
| 酒              | 大さじ1       |
| こしょう           | 少々         |
| カレールウ (お好みのもの) | 2~3個       |
| ウスターソース        | 小さじ1       |

(作り方)

- ① 米は洗い、炊いておく。
- ② たまねぎ、ピーマン、にんじん、なす、トマトを小さめの角切りにする。なすは水にさらす。  
※トマトの皮が気になる方は、湯むきをしましょう。
- ③ 鍋に合挽きミンチ・にんにく・しょうが・酒を入れて炒める。肉の色が半分程度変わったら、たまねぎ・にんじん・こしょうを加えてさらに炒める。
- ④ たまねぎがしんなりしてきたら、ひたひたの水を加え、なす・ピーマン・トマトを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 火を止めて、カレールウ・ウスターソースを加え、味を調える。再び火をつけ、全体を馴染ませる。
- ⑥ 炊けたご飯をお皿に盛り、⑤をかける。

★野菜は、かぼちゃ、れんこん、きのこなど、季節の野菜を使って楽しみましょう♪