



## 10月の行事食は 紅葉弁当です！！



※写真はイメージです。  
食種によって内容は異なります。

## これから旬を迎える

### 大根に注目です

大根の根には、消化を助けてくれるジ Asterase という酵素が豊富に含まれています。

大根が消化に良いとされるのは、この酵素のおかげです。

大根の根は淡色野菜になりますが、葉の部分は、ビタミンC・E、β-カロテンやカリウム、カルシウムを多く含んでおり、緑黄色野菜の仲間になります。

大根は部位によって味が異なるため、それぞれの場所にあった調理法がおすすめです。



	味・特徴	調理法
葉	苦味がある	漬物やお浸し 汁ものの具 など
葉に近い部分	辛味が弱い かたい	大根おろし サラダ など
真ん中	甘味がある	煮物 など
根に近い部分	辛味が強い 繊維が多い	汁ものの具 漬物 など
皮	歯ごたえがある	炒め物(きんぴら) など

## 大根の辛味成分 イソチオシアネート

イソチオシアネートとは、アブラナ科の食品に含まれる辛味成分のことです。

大根では、おろす前には含まれておらず、おろすことで細胞が壊され、初めて生成されます。

イソチオシアネートは熱に弱い  
ため、生のまま食べるのが  
おすすめです！！

## イソチオシアネート

のはたらき

- ①殺菌作用
- ②抗炎症作用
- ③解毒作用 など



無駄なく  
調理！

## 大根の皮と千切り野菜のカレー炒め

=材料=

大根の皮(厚めに剥いておく)	100g	カレー粉	小さじ1
人参	1/2本	しょうゆ	小さじ2
ピーマン	2個	☆ 塩・こしょう	少々
豚肉	50g		

- ①大根の皮と、その他の野菜を太めの千切りにする。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、①の野菜を入れて炒める。
- ④野菜に火が通ったら、☆の調味料を加えて味を調える。

！！完成！！



エネルギー：約170kcal      たんぱく質：約18g  
食物繊維：約3g              脂質：約8g

