



1日350gとろう！

簡単！時短！

野菜料理レシピ 1月



にらはカロテンやビタミンB₂、C、カルシウム、カリウムなどを豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜です。にら特有の強い香りアリシンはビタミンB₁の吸収率をアップするので、ビタミンB群の豊富なレバーや豚肉との相性は抜群です。さらに血行をよくして体を温める効果もあります。選ぶ際は葉先までピンとしてみずみずしく、葉の色が濃いものを選びましょう。

にら入りふんわりつくね



< 材 料 2人分 >

鶏ミンチ	160g	
にら	1/2 束	
たまねぎ	1/4 個	
にんじん	1/4 個	
卵	1 個	
豆腐	100g	
片栗粉	大さじ 1	
A	しょうゆ	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	酒	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
	酢	大さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1	
白ごま	小さじ 1	

< 作り方 >

- ① にらは5mm幅の小口切り、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ミンチ、①、卵、豆腐を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 6等分に分けて小判型に形成する。
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面焼く。
- ⑤ 焼き色が付き、火が通ったらAを加えてタレを絡める。
- ⑥ 器に盛り、白ごまをふる。



ニラと白菜の中華スープ

< 材 料 2人分 >

ニラ	1/2 束	
白菜	1 枚	
にんじん	1/4 本	
卵	1 個	
水	300ml	
A	鶏がらスープの素	小さじ 1
	塩	少々
	こしょう	少々
ごま油	小さじ 1	

< 作り方 >

- ① ニラは根元を切り、2cm長さに切る。白菜は1cm幅、にんじんは細切りにする。
- ② 鍋に分量の水、白菜、にんじんを入れて中火にかける。
- ③ ②が沸騰したらAを入れて野菜に火が通るまで煮る。
- ④ 火が通ったらニラを加えてサッと混ぜて溶き卵を回し入れてふんわりと浮いてきたら火を止める。
- ⑤ 最後にごま油を加えて軽く混ぜる。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
にら入りふんわりつくね	343kcal	22.7g	21.3g	92mg	2.1g	1.0g
ニラと白菜中華スープ	81kcal	4.8g	5.3g	54mg	1.8g	1.0g