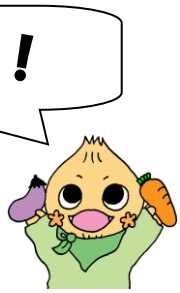
1日350ｇとろう！

野菜料理レシピ　1月



にらはカロテンやビタミンB_2、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B_1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

多治見市保健センター