

6月の地元食材 「ニラ」



【ニラの肉巻き】

栄養成分(1人分)

	292 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	16.3 g
食塩	1.2 g
野菜の量	50 g

材料(2人分)

薄切り豚もも肉 160g
ニラ 1束
ごま油 大さじ1/2

A 酒 大さじ3
味噌 大さじ1
みりん 大さじ1/2
白ごま 小さじ1

作り方

- ①ニラは熱湯でさっとゆでて水気をしぼり、根元を少し切り落とす。
- ②豚もも肉を1~2cmずつ重ねながら合わせて全量広げる。豚肉の長さに合わせてニラを切り、豚肉の手前にのせて巻く。
- ③フライパンにごま油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、転がしながらしっかりと焼く。
- ④全体に焼き色がついたら混ぜ合わせたAを加え中火で汁気がなくなるまで転がしながら焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切って器に盛る。

~健康一口メモ~

【ニラ×豚肉】

ニラの香り成分アリシンは、にらや豚肉に多く含まれるビタミンB1の吸収を良くし、血栓予防や疲労回復の効果が期待されます。

また、にらに多く含まれるβカロテンは抵抗力を高める働きがあり、疲れているときや体力が落ちているときにもおすすめです。

【カロリーが気になる方は】

ニラを豚肉で巻いて分量の酒をふり、電子レンジ600Wで3~4分加熱。食べやすい大きさに切り、ぽん酢等でさっぱりと食べるのがおすすめです。

保健推進員のコメント

ニラでボリュームが出てメインのおかずにもおつまみにもぴったりです。家族で味の好みが変わるときには、焼いて切り分けてから好みのドレッシングなどをかけてもおいしく食べられます。短めに切り分けると、お年寄りや子どもにも食べやすくなります。(菅生下地区：木戸信子さん)



※今回のニラは木戸さんから提供いただきました。地元食材は村田町物産交流センターや直売所等でお求めいただけます。