

## ～健やかで 幸せな食卓を～ 体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

土地のものも上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

### 今月の地元食材「**にら**」 ヘルシー酸辣湯スープ

【材料（2人分）】

卵 1個  
にら 40g  
しいたけ、ねぎ、にんじん 各30g  
春雨（乾燥）8g  
酢 大さじ1  
オイスターソース 小さじ2  
生姜 小さじ1  
鶏がらの素 小さじ1  
醤油 大さじ1と1/2  
ラー油 適量（お好みで）  
水溶き片栗粉 小さじ1  
水 400ml

A {

#### 【レシピ】

- ① にらは3cm程に切り、しいたけとにんじんは細切りにする。ねぎは細く切り、トッピング用にとっておく。卵は溶いておく。
- ② 鍋に水としいたけ、にんじんを入れ、中火で7分ゆで、春雨を加えて、3分ほど加熱する。
- ③ ②にAと水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら、にらと溶き卵を入れて、さっとひと煮立ちさせる。
- ④ 最後に酢を入れて、ネギをのせる。お好みでラー油を入れる。

栄養成分（1人分）

エネルギー 102kcal

塩分 1.4g

野菜の量 65g

#### 【ヘルシー食材で肥満予防！】

にら、春雨、キノコ類などは低カロリーなので肥満予防に効果的です。にらには疲労回復に効果的なアリシンや腸内環境を整える食物繊維、体のエネルギー代謝に必要なビタミンBが豊富に含まれています。

#### ～保健推進員おすすめポイント～

にらは加熱しすぎると色が悪くなるので、最後に加えて色鮮やかに仕上げるのがポイントです。にらの緑色が他の食材の色を引き立て、料理をおいしく見せてくれます。

溶き卵を入れた後は卵の形を残すため、あまりかき混ぜないように注意してください。

季節の変わり目なので、野菜をたくさんとって、体調を崩さないように気を付けましょう。

右／渡辺睦子さん

左／千葉愛子さん

