

スタミナ野菜!!

ニラでパワー全開!!

レシピ

かんたんレシピで気軽につくろう!

ニラたまご飯



《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー 580cal 塩分 1.1g 1食分 147円】

にら・・・1束(100g)
豚ひき肉・・・50g
卵・・・2個
ご飯・・・2杯分

- 1 には根元を2～3mm切り落とし3cm長さに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉をパラパラになるまでいためる。
- 3 Aをよく混ぜて2に加え、にらを加えて手早くいため合わせる。

A
しょうゆ・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
オイスターソース・・・小さじ1
かたくり粉・・・小さじ1/2
水・・・大さじ1

- 4 卵を割り入れ、菜ばしで卵黄をつぶしながら、卵を全体に広げる。(卵はフライパンに直接割り入れ、白身と黄身を好みの具合に混ぜ合わせる)ふたをして、弱火で30秒間加熱する。
- 5 器にご飯を盛り、4のをせる。

サラダ油・・・大さじ1

コクがあるニラ玉でご飯がすすみます! 食べ応え満点のニラ玉ご飯! 是非、お試しください!

ニラもやしのピリ辛スープ



《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー 62cal 塩分 0.7g 1食分 115円】

鶏挽き肉・・・200g
もやし・・・1袋
ニラ・・・1束
しいたけ・・・2個
わかめ・・・40g

- 1 しいたけは薄くスライスし、わかめは食べやすい大きさに切る。
- 2 ニラは、3cm幅くらいに切る。
- 3 鍋に水と調味料を入れて、火にかける。
- 4 沸騰したら、もやし、しいたけを入れる。
- 5 再び沸騰したら、挽き肉を入れて、弱火で15分ほど煮る。
- 6 仕上がりにわかめ・ニラを入れて、火を止める。

水・・・600ml
中華スープのもと・・・大さじ1
オイスターソース・・・大さじ2
酒・・・大さじ3
にんにくすりおろし・・・小さじ1
豆板醤・・・小さじ2

お野菜たっぷり! オイスターソースが効いたコクのあるピリ辛スープ! 是非、お楽しみください!

豚しゃぶのニラだれかけ



《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 382cal 塩分 2.4g 1食分 335円】

豚ロース薄切り肉・・・300g
えのきだけ・・・1袋
しめじ・・・1パック
しょうがの皮、酒・・・少々
くになだれ>

- 1 ニラは粗いみじん切りにする。ボールにたれの材料を入れ、ニラを加えて混ぜ合わせる。ニラがしんなりとするまで、冷蔵庫で1時間ほど置き、くになだれを作る。

にら・・・1/2束
しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1
酢・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1/2
ごま油・・・大さじ1/2
豆板醤・・・小さじ1
しょうがのすりおろし・・・小さじ1
こしょう・・・少々

- 2 えのきとしめじは根元を切りとり、手で食べやすくほぐす。
- 3 鍋にたっぷりの水としょうがの皮、酒少々を入れて火にかける。沸騰したら、えのきとしめじを加えてさっとゆで、網じやくしなどでざるに取り出して水けをきる。
- 4 同じ鍋に豚肉を1枚ずつ広げ入れ、肉の色が変わったらざるに上げて水けをきる。豚肉ときのこを器に盛り、くになだれをかける。

風味のいいニラだれがおいしい豚しゃぶ! 疲れた時には是非おためしください!