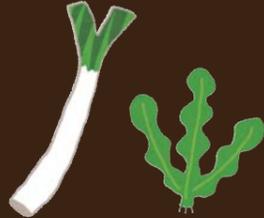


ニラとネギの酢みそあえ

◎材料（2人分）

- 長ネギ 40g
- 乾燥ワカメ 4g
- ニラ 30g
- 砂糖 大さじ1
- みそ 大さじ1
- 酢 大さじ1/2



◎作り方



①ネギは斜めザク切りにし、白い部分からゆで、ザルにあげておく。



②ワカメは水でさっと洗い熱湯をかけて色を出し、再び水に放す。水気をきって食べやすく切る。



③ニラは4〜5センチ長さに切って、さっとゆでる。



④砂糖、みそ、酢を混ぜて、①②③を加えてあえる。



ニラは火を通しすぎるとくたくたになるので注意してください。ちくわやかにかまなどの練り製品やイカやシラスなどを加えてもおいしくできます。

1人前

エネルギー	42 Kcal
食物繊維	1.8 g
塩分	0.6 g



ニラとネギの酢みそあえ

文・レシピ・調理 石狩市食生活改善推進協議会



スタミナ野菜を使って



刈りがとくに柔らかく香りも強くとてもおいしいといえます。全国でもっとも多く生産されているのは高知県。北海道でも生産されており、中でも道内一の生産量を誇るのは道南の知内町です。1970年代から本格的な生産がはじまり、葉の幅が広く肉厚で食べると甘く柔らかいのが特徴。たそふうです。風味豊かなこの時期のニラを卵とじや炒め物、ニラしゃぶなどいろいろな料理にして食べたいですね。

ニラは夏にも秋にも出荷され、スーパーなどでも一年を通して店頭にある野菜ですが、もっともおいしいのは春です。1つの株から3回収穫されますが、初回の一番にはうれしい緑黄色野菜の一つです。ニラは夏にも秋にも出荷され、スーパーなどでも一年を通して店頭にある野菜ですが、もっともおいしいのは春です。1つの株から3回収穫されますが、初回の一番にはうれしい緑黄色野菜の一つです。ニラは夏にも秋にも出荷され、スーパーなどでも一年を通して店頭にある野菜ですが、もっともおいしいのは春です。1つの株から3回収穫されますが、初回の一番にはうれしい緑黄色野菜の一つです。

ニラは独特のにおいが特徴ですが、このにおいのもとには、硫化アリルの一種であるアリシンによるものです。これはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があると言われています。また、免疫力を高めて、がん、冷え性、動脈硬化、血栓、生活習慣病などの予防にも役立ちます。栄養素としてはβカロテン、ビタミンC、ビタミンEの3大酸化ビタミンを豊富に含み、活性酸素を減らし、脂質の酸化を防いで老化予防にもつながるといって、女性にはうれしい緑黄色野菜の一つです。

ニラは独特のにおいが特徴ですが、このにおいのもとには、硫化アリルの一種であるアリシンによるものです。これはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があると言われています。また、免疫力を高めて、がん、冷え性、動脈硬化、血栓、生活習慣病などの予防にも役立ちます。栄養素としてはβカロテン、ビタミンC、ビタミンEの3大酸化ビタミンを豊富に含み、活性酸素を減らし、脂質の酸化を防いで老化予防にもつながるといって、女性にはうれしい緑黄色野菜の一つです。