

登米の恵み 野菜レシピ



❁ もっこりニラのスタミナ焼き



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:226kcal
食塩相当量:0.8g カリウム:584mg

・ニラ	200g	・納豆	2パック	} A
・にんじん	40g	・桜エビ	大さじ4	
・ごま油	少量	・卵	4個	
		・みそ	大さじ1	
		・薄力粉	大さじ8	

作り方

- ① にんじんはせん切りにし、ニラは2センチ幅に切る。
- ② ①を耐熱皿に入れ、600wのレンジで2分程加熱する。
- ③ ボウルに②とAを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、生地を4つほどに分けて入れる。
- ⑤ 両面に焼き色がつくまで加熱する。

《ひとくちメモ》

◆ニラとにんじんはβカロテンを多く含み、皮膚や粘膜の健康を保ってくれます。

◆ニラのおい成分であるアリシンは疲労の回復をサポートしてくれます。葉先に比べ根元には約4倍の量が含まれています。