

【登米の旬な野菜レシピ】

料理名	ニラと青菜の中華風炒め	
材 料	分量（4人分）	作り方
ニラ 青菜 （チンゲン菜、小松菜、ほうれん草等） 生しいたけ 卵 春雨（乾燥） 長ねぎ しょうが サラダ油 A [塩 しょうゆ 酒	160g 160g 10g 1個 20g 20g 少々 小さじ4 小さじ1/3 大さじ1/2 小さじ2	① ニラ、青菜はそれぞれ固めに茹でて4cmの長さに切る。しいたけは軸をとり、薄切りにする。 ② 春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。 ③ フライパンに油1/2量を熱し、炒り卵を作り、取り出す。残りの油を入れてみじん切りにした長ねぎ、しょうがを炒め、①を加えて炒める。Aで調味し、②の春雨、炒り卵を混ぜる。 ※青菜は一度茹でずに炒めてもおいしくいただけます

〔1食分〕 ★エネルギー：103Kcal ★塩分：0.9g

《ひとくちメモ》

✿ニラの香りは「アリシン」によるもので、アリシンはビタミンB1の吸収を高めて糖代謝を促進し、スタミナアップに役立つといわれています。

◆ 登米市の旬な野菜

『ニラ』…ニラ部会があり、統一した「もっこりにら」のネーミングで販売をしています。露地・ハウスで栽培されており、一年を通して出荷されていますが、特に5～9月頃がピークです。

