

かんたん!
時短!

野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ

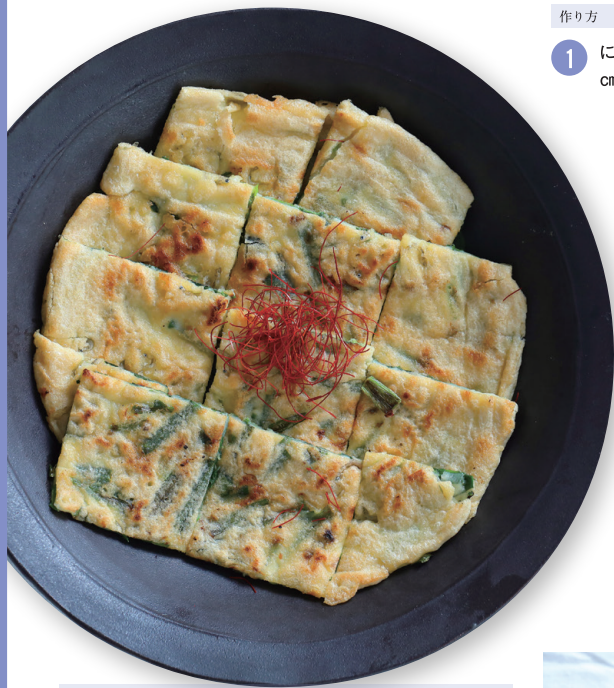
「にら」レシピ

にらはビタミン豊富な緑黄色野菜。炒めて・スープに・冷凍も可能です!

01

にらいっぱい美味しい!

「にらとじゃこのチヂミ」



作り方

- 1 にらは根元の太いところは2cm、葉先は3cm長さに切る。
- 2 米粉・片栗粉・卵・水をボウルにいれてよく混ぜる。にらもくわえて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油をひき中火にかける。ちりめんじゃこをちらしてから②をいれて平らにひろげる。片面が焼けたらひっくり返す。平らなヘラなどでおさえてこんがりするまで焼く。
- 4 食べやすく切り、お好みでつけダレを添える。



米粉と片栗粉でカリッもちっ食感に。



材料(2~3人分)20cm1枚分

- ①にら1束(100g)
 - ②ちりめんじゃこ小さじ1弱(1g)
 - ③米粉または小麦粉50g
 - ④片栗粉大さじ1
 - ⑤卵1個
 - ⑥水80cc
 - ⑦ごま油小さじ1
- ※お好みで 酢醤油またはポン酢+ごま油またはラー油 唐辛子...適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/187kcal ●たんぱく質/5.8g ●脂質/5.0g ●炭水化物/26.7g ●食塩相当量/0.4g

02

子ども食べやすい! おつまみにも!

「にらとひき肉の卵とじ」

野菜ソムリエ/田中良子

卵は火を入れすぎないように!



作り方

- 1 豚ひき肉にしょう油 小1/2を入れ、軽く混ぜておく。
- 2 にらを5mmの小口切りにする。
- 3 フライパンに油を入れ、ひき肉をヘラでほぐしながら炒める。
- 4 肉がバラバラになり白くなったらにらを入れ30秒ほど炒め、砂糖としょう油を回しかけ、さらに20~30秒炒める。
- 5 ④に卵を割り入れ、黄身をつぶしてフワッと5~6回大きく混ぜて器に盛る。

- 材料(4人分)
- ①にら1束(100g)
 - ②豚ひき肉40g
 - ③しょう油小さじ1/2
 - ④卵1個
 - ⑤しょうゆ小さじ1/2
 - ⑥砂糖少々
 - ⑦サラダ油小さじ1
- (肉の下味用)

肉に下味を付けることで味がまとまり、減塩でも美味しくいただけます。

1人あたり栄養価 ●エネルギー/63kcal ●たんぱく質/4.0g ●脂質/4.3g ●炭水化物/1.7g ●食塩相当量/0.3g

03

簡単あっさりスープ!

「にらとくずし豆腐のスープ」

作り方

- 1 にらは根元の太いところは2cm、葉先は3cm長さに切る。
- 2 鍋に水と鶏がらスープの素をいれ煮立たせる。豆腐を手であくつぶしながら入れる。にらの根元のほうをいれ、再度煮立ったら、片栗粉を同量の水でといたものをくわえる。
- 3 残りのにらを入れ、火を止める。しょうゆとこしょうで味をととのえる。

にらは予熱で火を通すことで色鮮やかに

- 材料(2人分)
- ①にら1/3束
 - ②木綿豆腐100g
 - ③水300cc
 - ④鶏ガラスープの素...小さじ2弱(表示の分量よりやや少なめに)
 - ⑤片栗粉小さじ1
 - ⑥しょうゆ小さじ1/3
 - ⑦こしょう少量



1人あたり栄養価 ●エネルギー/49kcal ●たんぱく質/3.9g ●脂質/2.5g ●炭水化物/2.7g ●食塩相当量/0.21g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●根元に多いアリシン

にらの根元に特に多いアリシン。ビタミンB1の吸収率を高めず。根元は切り落とさずに、葉先よりも細かく切って調理しましょう。



●保存方法

葉の先までハリがあるものが新鮮。冷蔵庫で立てた状態で保存します。冷凍は、食べやすい大きさに切って、生のまま保存袋にいれて、凍ったまま、炒め物やスープに。



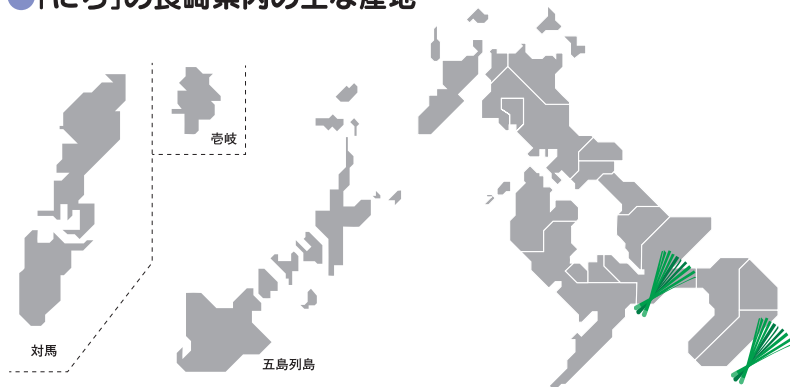
●おすすめ「にらだれ」(冷蔵3日)

1cm長さに切ったにらを耐熱保存容器にいれ、調味料を1分煮立たせたものをかける。粗熱がとれたら、全体を混ぜて冷蔵庫で保存する。1時間後から食べごろ。お好みでしょうがや唐辛子を加えても。豆腐や肉・魚のソテーに。

- 材料 ①にら……………1束 ③米酢……………大さじ2
②しょうゆ・みりん…各大さじ3 ④ごま油……………小さじ1



●「にら」の長崎県内の主な産地



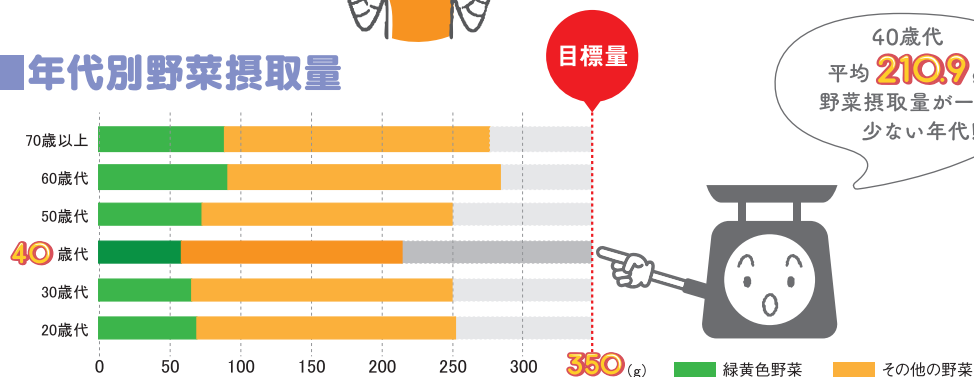
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

