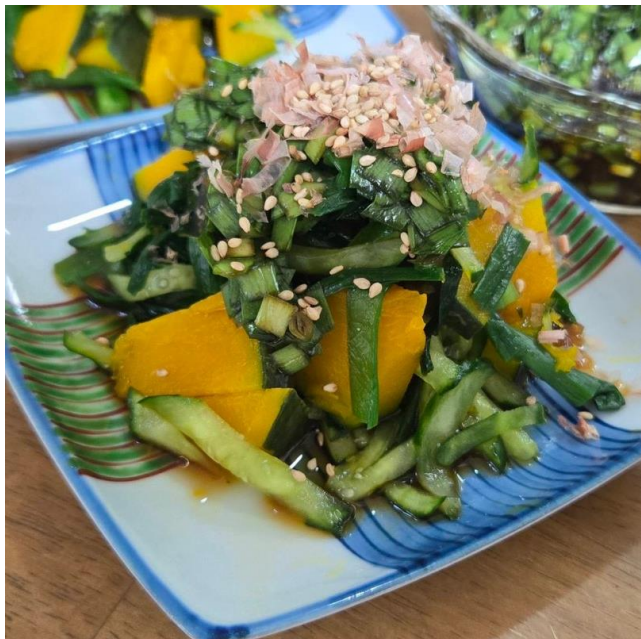




にらの和え物



材料	2人分
にら	2/3束 (60g)
かぼちゃ (冷凍でも可)	80g
きゅうり	60g
塩	ひとつまみ
花かつお	ひとつまみ(0.5g)
ごま	小さじ1 (3g)
【 にらだれ 】	【作りやすい分量】
にら	1束 (100g)
★しょうゆ	大さじ3
★酢	大さじ2
★砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- 1 にらだれを作る。にらを洗い、水分をしっかりふき取って小口切りにする。
- 2 ★印の調味料を合わせ、刻んだにらとごま油を加えてやさしくまぜ30分ほどなじませる。
- 3 和え物用のにらは、3cmに切り、色よくゆでて水にさらし、絞っておく。
- 4 かぼちゃは、5mm程度の厚さに切り、ゆでる。
冷凍の場合は表示に従って解凍し、食べやすい大きさに切る。
- 5 きゅうりは、千切りにして軽く塩をふり、水分が出たら絞る。
- 6 にら、きゅうりをほぐしながら合わせ、粗熱をとったかぼちゃも混ぜ、器に盛る。
- 7 ひとりにつき大さじ1杯のにらだれをかけ、花かつおとごまをふり、和えながら食べる。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	63 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂 質	1.6 g
炭水化物	12.0 g
食塩相当量	0.6 g
野菜摂取量	110 g

※にらだれは、調味液と合わせてすぐは、水分が少なく感じますが、時間がたつと、にらから水分が出てなじんできます。栄養成分表示はひとり大さじ1杯分で計算しています。

栄養士からのコメント

- にらはスタミナ野菜の代表格と言われるように、抗酸化作用があるカロテン、ビタミンC、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。
- また血栓予防、免疫力アップが期待出来る成分なども多く含まれています。気温や湿度が上がり、食欲が落ちるこれからの季節に、是非作ってみてください。
- 今回紹介した「にらだれ」は、蒸し鶏や焼き魚、冷や奴にかけてもおいしく召し上がれます。残ったにらだれは清潔な密封容器にいれ、冷蔵保存して3~4日程度で使い切ってください。