

# 食を楽しむ、考える。

vol. 72

ニラは、ビタミンB1を多く含むレバーや豚肉と一緒に調理すると疲労回復やスタミナ増強の効果が期待できます。



## ニラともやしのおイスター炒め

シンプルな味付け。野菜がたっぷり食べられる、ご飯によく合う一品です。

材料 (2人分)

- 1117 有機栽培ニラ ..... 100g
- 208 緑豆もやし ..... 150g
- 1132 産直 平牧三元こめ育ち豚うす切 (モモ) .. 50g
- 607 産直 こめ育ちさくらたまご ..... 50g
- サラダ油 ..... 小さじ2

- A オイスターソース ..... 小さじ2
- 酒 ..... 大さじ1
- 胡椒 ..... 少々
- 醤油 ..... 大さじ1/2

作り方

- ① ニラは長さ4cmに切る。豚肉は幅3cmに切る。卵は割りほぐす。
- ② フライパンに半量の油を熱し、卵を入れて大きく混ぜ、半熟にして取り出す。
- ③ ②のフライパンをきれいにして残りの油を入れ、豚肉を炒めて色が変わったらもやしを加えて炒める。ニラと卵を加えて混ぜ合わせ、Aで調味して器に盛る。

1117 毎週企画 高知県

有機栽培ニラ

100g前後



ニラ

本体 **158**円  
(税込 171円)



滋賀県栄養士会  
管理栄養士  
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や  
デイサービスでの栄養指  
導、民間企業の食生活改  
善事業にあたっています。

## 葉先と根元で栄養成分が違う「ニラ」はマルチビタミン野菜

緑黄野菜のニラの葉先には、皮膚や粘膜を丈夫にし、抵抗力の強化が期待できるビタミンAをはじめ、抗酸化作用のビタミンEとビタミンC、エネルギー代謝を促すビタミンB2、骨を丈夫にするビタミンKなど、ビタミン類が豊富に含まれています。

また、根元の白い部分は香り成分の一種アリシンが豊富です。アリシンは糖の代謝に必要なビタミンB1の吸収を高める働きがあり、血行を促進し、体を温めて疲労回復に役立ちます。