



©みんなのよい食プロジェクト

ニラをヘルシーに味わう

ニラには、皮膚や粘膜を正常に保ち、ウイルスの侵入を防ぎ免疫力を高めるビタミンA、ビタミンC、疲労回復に効果があるビタミンB群が多く含まれています。風邪をひきやすいこの季節に積極的にとりたい野菜です。つゆに染みた油揚げと卵がニラを包み、食べやすい野菜丼に仕上がっています。お手元にある食材で簡単にできる一品です。

■作り方■

- ① 輪ゴムでニラの根元を束ねて、ゆで上がりに切りやすくする。熱湯でサッとゆで、冷水にとり水気を絞って2センチほどの長さに切る。
- ② 油揚げは熱湯を掛け、油抜きをしてから、1センチの幅に切り水気を絞る。
- ③ フライパンにA(煮汁)を入れ、玉ネギがしんなりするまで中火で煮る。
- ④ ③に①のニラ、②の油揚げを加え中火で加熱し再沸騰させる。溶き卵の半量を流し入れ卵に火が入ったら、さらに半量を加え、ふたをして卵が好みの硬さになるまで弱火で加熱する。
- ⑤ ④をあつあつのご飯にのせる。

調理のポイント

③で、あらかじめ玉ネギを電子レンジ(500ワット)で約2分間加熱してから煮汁と合わせると短時間で調理できます。
④で2度目に溶き卵を流し入れた後、火を止めふたをずると余熱でトロトロの卵に仕上がります。

材料(2人分)

ニラ	1束
玉ネギ(うす切り)	1/2個
油揚げ	2枚
卵(溶きほぐす)	3個
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
砂糖	小さじ1
水	200cc
ご飯	420グラム

1人分 682キロカロリー 塩分 5.5グラム 調理時間 約20分

栃木産をもっと食べよう!

新鮮・おいしい

とれたて新鮮なまま
食べられるから
栄養の損失が少ない

安全・安心

残留農薬検査や
生産履歴認証の点検に
より安全性が確認された
農畜産物を食卓に
お届けしています

やさしい

地球や環境にやさしい
資源循環型、環境保全型
農業に取り組んでいます

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日