



簡単・ヘルシーレシピ



ニラ特有の匂い成分である「アリシン」には疲労回復効果が期待できます。アリシンはビタミンB 1 と結び付き、糖からエネルギーをつくる代謝を促します。特に根元の白い部分はアリシンが豊富で、細かく刻むか、加熱するとさらに増加します。

VOL.144

ニラ団子と白菜のスープ煮

1人分の栄養価 エネルギー202kcal、食塩相当量1.7g



材料(4人分)

鶏ひき肉……………300g
ニラ……………40g
卵……………1個
パン粉……………10g
白菜……………200g
ニンジン……………60g
モヤシ……………120g
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ4
水……………400ml

作り方

- ①鍋に水とめんつゆを入れ、火にかける。
- ②ニラは刻み、鶏ひき肉、卵、パン粉と共にポリ袋に入れ、もみこむ。
- ③②が均一に混ざったら袋の角を2cmほど切り、沸騰したスープに団子状になるよう絞り出す。
- ④白菜、ニンジンを食べやすい大きさに切り、鍋に入れる。
- ⑤最後にモヤシを加え、全体に火が通ったら完成。

広報あさひ令和3年11月15日号で、栄養価を4人分と表記しましたが、正しくは1人分です。お詫びして訂正します。

閼旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)