

ニラの納豆あえ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー80kcal 食塩相当量 0.5g

野菜の量 110g(1日の野菜摂取量 350g)

【ニラ健康効果!】

◎がん予防：β-カロテンが豊富に含まれています。抗酸化作用があり、がん予防に有効とされています。

◎高血圧予防：カリウムが多く含まれ、過剰に取りすぎたナトリウム(食塩)を排出する作用があり、血圧の上昇を防ぎます。

材料(4人分) 調理時間 10分

ひきわり納豆 2パック(90g)、ニラ 2束(200g)、シメジ 1/2パック(90g)、ニンジン 1/4本(50g)、タマネギ 1/2個(100g)、きざみのり 5g、かつお節 5g、しょうゆ小さじ2

作り方

- ① ニラとシメジは 2cmの長さに切る。ニンジンは千切り、タマネギは薄切りにする。
- ② ①を耐熱皿に入れてラップをかけてレンジで2~3分加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら、水気をよく切りボウルに移す。
- ④ ③にひきわり納豆、きざみのり、かつお節、しょうゆを加えてよく混ぜる。

※広報しろい 2017年11月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康(047-497-3494)