



～みつけの旬を食卓に～ ニラが主役の毎日おかず(全4回)

【第2回】にらとキャベツのなめたけ和え

調理：今町地区保健委員



見附産にら
メニュー

(*) 見附のイメージキャラクター「ミック」

POINT!

- ・時短、簡単にできるレシピです。
- ・海苔やごま油などの風味を活かすと、薄味でもおいしく仕上がります!

■材料(4人分)

- ・にら(3cm幅)…1袋
- ・きざみのり…適量
- ・キャベツ(細切り)…1/4玉

- A {
- ・なめたけ(市販品)…50g
 - ・ごま油…小さじ2
 - ・白ごま…ひとつまみ×4回
 - ・かつお節(小袋)…1袋(2g)

■作り方(約5分)

- ①お湯を沸かし、キャベツとにらを2～3分程度軽く茹でる。
- ②水気を切り、ボールに入れる。
- ③Aを混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
- ④きざみのりを上にのせる。

【1食分の栄養価】エネルギー 51kcal 食塩相当量 0.6g