



～みつけの旬を食卓に～ ニラが主役の毎日おかず(全4回)

【第3回】にらと豆腐のチャンプルー

調理：北谷北部・北谷南部保健委員



見附産にら
メニュー

(一) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」

POINT!

- ・ごはんが進み、野菜を手軽にとれる一品です。
- ・にらの「アリシン」と豚肉の「ビタミン B1」を一緒に摂ると、疲労回復効果が高まります。

■材料(4人分)

- ・にら(5cm幅)…1袋 ・木綿豆腐(一口大)…200g
- ・豚ばら肉(3cm幅)…60g ・もやし…1袋
- ・にんじん(短冊切り)…20g ・ごま油…小さじ2
- ・長ねぎ(斜め小口切り)…40g ・卵(溶く)…2個

- A {
- ・酒…小さじ2 ・中華顆粒だし…小さじ2
 - ・塩…ひとつまみ ・こしょう…4振り

■作り方(約10分)

- ①フライパンにごま油を入れ、中火で木綿豆腐を焼く。焼き色がついたら、一度皿に取り出す。
- ②豚ばら肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、もやし・にんじん・長ねぎを入れて炒める。
- ③具材をフライパンの端に寄せ、空いたところに溶き卵を入れて菜箸で半熟にする。端に寄せた具材と混ぜ合わせ、①・にら・Aを加え、炒め合わせる。
- ④全体に味がなじんだら、器に盛り付ける

【1食分の栄養価】 エネルギー 184kcal 食塩相当量 1.4g

