

にら独特の香りのもとにはアリシン（硫化アリル）という成分。強い抗酸化作用があります。また 疲労回復ビタミンと言われているビタミン B1 の吸収率を高める働きがあり、筋肉や精神の疲労を回復し、糖質の代謝を促すことで内臓を温めたり、肥満を防止します。

## &lt;にら料理&gt;

**\*煮る・ゆでる**：お浸し、和える(酢みそ和え、マヨ・しょうゆ和え、ナムル)など。みそ、しょうゆ、酢、マヨネーズ、ごま油など色々な味と馴染む。

**\*炒める**：レバー、肉、ハム、ベーコン、エビ、イカ、かまぼこ、ちくわ、豆腐、油揚げ、卵などなんでも合う。

**\*汁物・スープ**：卵・豆腐・魚介類、春雨など、和風のしょうゆ味、中華風の鶏ガラスープ、などなんでも合う。

**\*にら千切り**

材料	1 人分
<b>チヂミ</b>	
にら	1 把
小麦粉	50g
片栗粉	25g
水	100cc
素干しエビ	大1
顆粒中華だし	小1
ごま油	大2
<b>たれ</b>	
醤油	大1
水・酢・砂糖	各小1
白ごま	適宜

1. にらは洗って水を切り3センチの長さに切る。
2. ボールに小麦粉と片栗粉を入れて混ぜ、スプーンでかき混ぜながら水を加えてなめらかな生地を作る。
3. 2. のボールに1. のにらと素干しエビ、顆粒中華だしを加えてよく混ぜ合わせる。
4. フライパンに(直径24センチくらいが適当)ごま油大1を熱し、3. をフライパン全体に広がるように流し、スプーンで表面全体を押さえて丸く形づくり、中火で3分ほど焼く。(しっかり押さえることで表面がカリッと香ばしくなります)
- 裏返して生地の周りからごま油大1をフライパンに入れて更に3分ほど焼く。
5. 食べやすく切り、たれの材料を混ぜ合わせ、つけて食べる。

**\*生地ベースは小麦粉+片栗粉**(小麦粉でカリッと片栗粉でもちっと)

**\*野菜たっぷり、生地少なめ、が鉄則!**(チヂミは野菜を食べるための料理)

**\*加える食材は自由自在!** 豚肉、キムチ、イカ、タコ、ホタテ、ワカメ、玉ねぎ、人参等々

**\*レンジでにら雑炊**

材料	1 人分
ご飯	100g
にら	1/3~1/2 把
卵	1 個
<b>調味液</b>	
顆粒だし	小1
醤油	小1
水	200cc
<b>水溶き片栗粉</b>	
片栗粉・水	小1・小2
七味唐辛子	適宜

1. ご飯はザルに入れて流水で洗い粘り気をとる。
  - ・にらは洗って水を切り3センチの長さに切る。
  - ・卵はよく溶きほぐしておく。
  - ・耐熱容器に水と顆粒だしと醤油をよく混ぜて600Wの電子レンジで1分間加熱する。  
(調味液)
  - ・片栗粉と水を混ぜておく。(水溶き片栗粉)
2. 丼にご飯を入れ上にならのをせ、**調味液**を加え、ラップをふんわりとかけ600Wの電子レンジで3分間加熱する。
3. 2. のラップをはずし水溶き片栗粉を加えざっくりと混ぜ、溶きほぐした卵液を丼全体に回し入れ、ふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで1分半加熱する。
4. ラップをはずして七味唐辛子を振りかける。