



ニラ玉風茶碗蒸し



一年を通して売られているニラですが、春採れは最も葉が柔らかく香りが強いと言われています。ニラの香り成分であるアリシンには疲労回復を助ける働きがあります。特に根元の薄緑色の部分には、葉先の4倍程アリシンが含まれています。なるべく根元ぎりぎりまで使いましょう。卵は良質なたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれており『完全栄養食品』と言われています。

時間のない日でも、栄養満点の食材を使用して手軽に効率よく栄養をとることのできる一品です。

(1人分) エネルギー140kcal 塩分 1.6g

【材料 (1人前)】

- ・卵 1個
- ・水 100ml
- ・鶏ガラだし 小さじ1/2
- ・山芋 10g
- ・カニカマ 1/2本
- ・ニラ 1本
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・いりごま 適量

【作り方】

- ①山芋はすりおろす。ニラは1cm幅に刻む。カニカマは縦に細かく割く。
- ②耐熱皿に卵を割り入れ、溶きほぐす。
- ③②に水、鶏ガラだし、山芋、ニラを加えて混ぜ合わせる。
- ④ふんわりとラップをして、電子レンジ(500W)で1分半加熱する。
- ⑤取り出して固まっている部分と柔らかい部分をしっかり混ぜ合わせ、さらにレンジで40秒加熱する。
- ⑥ごま油を加えてさらに混ぜ合わせ、カニカマを飾ったら電子レンジで30秒加熱する。
- ⑦いりごまをかける。