

スタミナ野菜の代表格！

3月

ひとつの株から**最低3回**は収穫できる生命力あふれる野菜です。強力な抗酸化作用のある**カロテン**、**ビタミンC**の他にも、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する**カルシウム**を含んでいる、まさにスタミナ野菜です。

βカロテン

抗発がん作用があり、体内で**ビタミンA**に変換されて髪の毛の健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持などにも役立っています。



ビタミンC

βカロテンと共に活性酵素を減らし、**老化防止**に役立ちます。

カルシウム

骨粗鬆症予防にもなるカルシウムをほうれん草並みに含んでいます。

ニラだけでは1日分を補えないため、牛乳や小魚と一緒に食べましょう！

おい成分 アリシン

ビタミンB1の吸収を助けて**疲労回復**や**滋養強壮**に効果があります。ビタミンB1を含むレバーと一緒に摂ると効果的です。

⚠ 誤食による食中毒に**注意**

スイセンの葉には**有毒物質**が含まれます。ニラとスイセンの葉が似ていることもあり、間違えて食べてしまい、中毒症状が起きてしまった事例もあります。ニラを畑で生育する場合は近くにスイセンを植えないようにしましょう。



スイセンの葉→

薬食同源

ニラはスタミナのつく野菜として有名かと思います。東洋医学の視点からも、加齢に関わる「腎」の働きを高めるので、滋養強壮や疲労回復、腰痛や冷えなどに効果が期待できます。また、食欲を増加させたり血の巡りも良くしてくれます。

同じく「腎」を補う豚肉との炒め物などは、大変理にかなった料理と言えます。季節の変わり目を迎えるこの時期には是非お役立てください。

※薬食道源のコーナーは、今回の掲載で一旦休止とさせていただきます。楽しみにしていただいていた方々、申し訳ありませんm()m

ニラたま



エネルギー 90kcal
塩分 1.0g

チヂミ



エネルギー 402kcal
塩分 1.5g

ニラの簡単レシピ 裏面



1人分
エネルギー90 kcal
塩分 1.0g

ニラの簡単レシピ

1人分
エネルギー 402kcal
塩分 1.5g

ニラたま

材料（2人分）



ニラ	半束
ごま油	小さじ2
卵	2個
中華だし	小さじ½
塩	少々
コショウ	お好みで

作り方

- ①5cm程に切ったニラをごま油で少ししんなりするまで炒める。
- ②そこに溶き卵と中華だし、塩、コショウを混ぜたものを加えてさらに炒めて完成。

甘みを足したい方は
玉葱を入れるのもおすすめです。

チヂミ

材料（2人分）



ニラ	1束
薄力粉	100g
片栗粉	小さじ1
卵	2個
水	150cc
塩	ひとつまみ
中華だし	小さじ½
ごま油	大さじ1
ポン酢（タレ）	大さじ1

作り方

- ①ポン酢とごま油以外の材料を5cmに切ったニラと混ぜ合わせて生地を作る。
- ②フライパンにごま油をひいて生地を流し込む。
- ③両面が焼けたら完成。食べやすい大きさに切って、ポン酢を付けて食べましょう。

添えに長ネギを輪切りにしておくと
アクセントになります。

