

【ヘルシーニラ焼き】

材料 4人分

ニラ	1ワ(100g)
豆腐	400g
豚ひき肉	100g
片栗粉	大さじ 2
鶏がらスープの素	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
サラダ油	適量
季節の野菜	適量
その他	ポリ袋 1枚



作り方

1. 豆腐はペーパータオルに包み水切りをしておく。(水切り後 300g)
2. ニラはみじん切りにしておく。
3. ポリ袋に材料をすべて入れ、よくもみ 12 等分にする。
4. 油をひいたフライパンでふたをして中弱火で片面がきつね色になるまで焼き、裏返してさらに 2 分ほど焼く。

ポイント

β-カロテンを多く含むニラは免疫力アップ効果や風邪予防効果が期待される食材。

香りの成分アリシンは、豚肉に含まれるビタミン B1 の吸収を助けるため、疲労回復に役立つ食べ方になります。

また豆腐を多く使い、糖質が少ないためヘルシーで糖質が気になる方にもオススメです。