

からだにうれしい
レシピ

6

June

ニラ

~Chinese chive~

調理例

納豆ニラ豆腐

材料（4人分）

- ニラ…1/2 束
- 豆腐…一丁
- 納豆…1 パック
- 練りからし…少々
- しょうゆ…少々（※調味料は目安です）

作り方

- 01 豆腐は適当な大きさに切る。
- 02 ニラは熱湯で茹で、水に通し粗熱が取れたら1cm程度に切る。
- 03 納豆、ニラ、からし、しょうゆをよく混ぜ合わせ、器に乗せた豆腐にのの上に盛りつけたら完成！



健康ポイント ▶ 疲労回復のための野菜の定番！

- βカロテンが多く、抗酸化作用や体内の活性酸素を取り除き、体内でビタミンAに変換され粘膜を保護するという効果も！
- 強い匂いの元のアリシンは、ビタミンB1の吸収を高める効果があり、胃液の分泌や発汗など代謝を良くする働きも期待できる。