無限ニラ

◇ポイント

ニラはたくさんの栄養素をもつ野菜です。野菜の中でもトップクラスの含有量をほこるβカロテンは目や皮膚などの健康維持だけでなく、抗酸化作用によるアンチエイジングにも役立ちます。しかし、ニラの食べすぎは胃腸の調子を悪くすることがあるので注意が必要です。

◇ 材 料(4人分)

ニラ	２束	塩コショウ	少々
ツナ缶	１缶（オイルごと）		
めんつゆ（ストレート）	小さじ２		
ごま油	大さじ１		

◇作り方

① ニラを５ｃｍ程度の長さに切り、沸騰したお湯で２０秒程度茹でて、よく湯切りをしておく。

② ①にツナ缶・めんつゆ・ごま油を加え、塩こしょうで味を調えたら出来上がり。

◇栄養価（1人分）

- ･エネルギー　97kcal
- ･脂　質　7. 4g
- ･たんぱく質　4. 5g
- ･塩　分　0. 4g

提供：　日光市農村生活研究グループ協議会