

ピザ風ニラ

◇ポイント

スタミナ野菜の代名詞となっているニラは、抗酸化作用を発揮するβ-カロテン、ビタミンE、ビタミンCやセレンのほか、カリウムやカルシウムも含む栄養満点の野菜です。

◇材料(4人分)

ニラ	1束	塩	適量
にんじん	4cm	こしょう	適量
ベーコン	2枚	油	小さじ2
ピザ用チーズ	40g		



◇作り方

- ① ニラは3cmのざく切り、にんじんは皮をむき千切り、ベーコンは5cm幅に切る。
- ② にんじん、ニラの順に炒め、調味し、平らにならしてベーコンとチーズを散らす。
- ③ 蓋をして蒸し焼きにする。

◇栄養価(1人分)

・エネルギー	95kcal
・脂質	7.1g
・たんぱく質	5.6g
・塩分	0.6g