

人口と世帯()内は前月比 人口:139,866人(-125人)
男性:69,960人(-57人) 女性:69,906人(-68人)
世帯数:64,661世帯(+129世帯)
(令和8年4月1日現在・外国籍の方も含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶▶▶https://www.city.fukaya.saitama.jp/

今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

ニラで毎日をパワフルに!

ニラは、シャープな形と鮮やかな緑、独特の香りが料理にアクセントを与えてくれます。東アジア原産のニラは、ネギ属の多年草で、歴史は古く、3000年以上も昔から薬用や食用として利用されてきました。古事記に『賀美良』、万葉集に『久々美良』の名で登場し、この『ミラ』が転じて『ニラ』となった説があります。

β-カロテン、ビタミンE・C、カリウムなどが豊富で、料理に加えると栄養のバランスが良くなります。根元に多く含まれる香り成分のアリシンは、ビタミンB₁の吸収を助け、糖質の分解を促すだけでなく、血行を良くして体を温めてくれます。

スタミナ食材として知られるニラですが、かれんな白い花を付け、『多幸』『星への願い』というロマンチックな花言葉を持つのも興味深いですね。

今が旬のニラは香りが高く柔らかいので、中華に限らず鍋、おひたし、みそ汁など和食にもどうぞ。パワフルに毎日を過ごすために、この機会にニラをもっと活用してみたいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 准教授
管理栄養士
こいたやのりこ
小坂谷典子さん

キレイ・元気を応援します! No.143

いつもの食事にかけて、彩りを加えましょう!

ニラの旨辛だれ

栄養価 (1人分)

エネルギー 66kcal	たんぱく質 1.9g	脂質 4.7g	炭水化物 5.3g	塩分 1.4g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

- ・何にでも合う万能だれです。
- ・電子レンジを使って手軽に作れます。

材 料 (4人分)

モヤシ100g、ニラ1/2束、玉ネギ1/4個、A(みそ大さじ1、コチュジャン大さじ1、ごま油大さじ1、いりごま大さじ1、砂糖小さじ1、おろしにんにく小さじ1、おろししょうが小さじ1)

作り方

- 1 モヤシ、ニラ、玉ネギは粗みじん切りにする。
- 2 ①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして600Wで2分間加熱する。
- 3 電子レンジから②を取り出し、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- 4 ③にAを加えてよく混ぜる。
- 5 焼いた厚揚げや卵焼き、キュウリなど好みの料理にたれをたっぷりかけて完成。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 矢島雅菜、金子日南)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



深谷市公式LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索! (くらし、子育て・健康、防災、魅力)
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信! ●市メール配信サービスも受け取れる!

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください