

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～

ニラので、寒い冬でもパワフルに

緑黄色野菜のニラは、一年を通して出回っていますが、春先になると旬を迎え、香り良く、柔らかなものが手に入ります。ニラの独特な匂いはネギやニンニクにも含まれる硫化アリルの一種『アリシン』という香り成分です。強力な殺菌作用とともに、疲労回復に欠かせないビタミンB1の吸収を助ける作用があることから、たんぱく質の消化促進、胃液の分泌促進、発汗などの代謝作用を高めるなどの働きがあります。ビタミンB1を豊富に含む豚肉や大豆製品と一緒に食べると、より効率的に栄養素が摂取できます。

また、解毒酵素の働きを活性化させて病気への抵抗力を高める働きもあり、食欲増進や冷え性の改善などの効果も期待できるので、寒い冬にぴったりの食材です。その他、血液の流れをよくする作用や抗酸化、抗ストレスなどの作用もあります。根元の白い部分にはアリシンが豊富に含まれており、細かく刻むことでアリシンが増加しますので、ぜひお試しください。



ニラの根元にはアリシンが豊富に含まれています。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科
助手 管理栄養士
石塚小彩さん

人口と世帯()内は前月比 人口 143,219人(-24人)
男性:71,608人(-22人) 女性:71,611人(-2人)
世帯数:60,091世帯(+44世帯)
(令和2年1月1日現在・外国籍のかたを含みます)

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
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

クレイ・元気を応援します! No.68

ニラので、寒い冬でもパワフルに

ニラたっぷり豆乳担々うどん

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 636kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 28.6g	炭水化物 66.9g	塩分 3.0g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------

おすすめポイント

ショウガと豆モヤシのシャキシャキとした食感が楽しめるうどんです。ニラは最後の方に入れると、風味と食感がより楽しめます。

材 料 (2人分)

冷凍うどん2玉、豚ひき肉100g、シイタケ50g、ごま油大さじ1、ニラ60g、豆モヤシ100g、ショウガ1かけ、赤唐辛子2本、水200ml、A[豆乳200ml、鶏がらスープの素小さじ1、みそ大さじ1、すりごま大さじ1、練りごま大さじ1、麵つゆ(3倍濃縮)小さじ1、ラー油小さじ1]

作り方

- 鍋にごま油を熱し、千切りにしたショウガを炒める。
- 香りが立ってきたら、豚ひき肉、粗みじん切りにしたシイタケ、赤唐辛子(小口切り)を入れる。ひき肉の色が変わったら、豆モヤシを入れて炒める。
- 水を加えて煮立ったらアクをとり、Aを加える。
- ③にニラを加えて軽く火を通す。
- 温めた冷凍うどんを盛った器に④をかける。

(レシピ作成協力：深谷市食生活改善推進員協議会)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。