

からだにうれしい  
レシピ

5

May

漢方薬としても利用、冷え性の緩和、整腸に効く

## ニラ - Allium tuberosum -

- ▶ 血行をよくして体を温める。風邪予防にも効果的
- ▶ 疲労を回復させるビタミンB1、エネルギー代謝を促進するB2
- ▶ 貧血を予防する鉄分、むくみを解消するカリウムなどが豊富

### 調理例 ▶ ニラとサバ缶の和え物

#### 作り方

- 1 ニラは長さ 3cm に切り、分量外の塩少々を加えたたっぷりのお湯でサッとゆで、ザルに上げて冷水に取り、水気をきる。
- 2 ボウルに軽く汁気をきったサバの身をほぐし、1のニラを加えて和える。
- 3 残った汁を小さじ 2 取って別のボウルに入れ、しょうゆ、スダチ汁を加えてよく混ぜる。2を加えてさらによく和え、器に盛る。



#### 材料 (3~4人分)

- ニラ…1束
- 鯖の水煮…1缶
- 醤油…小さじ2
- すだち・レモン汁…少々

