

からだにうれしい
レシピ

2

February



にら ~ Chive ~

調理例

ふわふわ卵のニラ玉

【出典】DELISH KITCHEN

材料 (2人分)

- 卵…4個 ○ニラ…1束 ○ごま油…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1/2 ○塩こしょう…少々
- ☆牛乳…大さじ1と1/2 ☆鶏ガラスープの素…小さじ1/3

作り方

01 ニラは根元を少し切り落とし、4cm幅に切る。
卵はボールに割り入れ、☆を加えて混ぜる。(卵液)



02 フライパンにごま油の半量(大さじ1/2)を入れて中火で熱し、ニラを入れてさっと炒める。しょうゆを加えてさっと混ぜて取り出す。



03 残りのごま油を入れて中火で熱し、フライパンを温める。卵液を入れてかたまりだしたら大きく全体を2~3周ほどさっと混ぜる。ニラ、塩こしょうを加えて混ぜたら完成!



健康ポイント ▶ 緑黄色野菜トップクラスのβカロテン

- 抗酸化作用が強い栄養素、βカロテンが豊富!
- 疲労回復をサポートするアリシンを含む。
- ビタミンKの効果で、骨粗鬆症を要望。