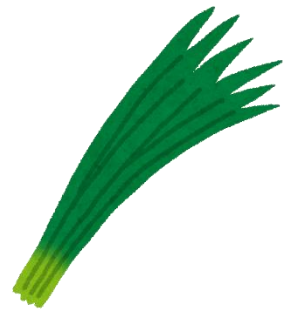


2月旬の食材 にら



にらの独特なおいのもと、硫化アリルのアリシンなどによるものです。

アリシンは、糖質の代謝に必要なビタミンB1の吸収を促し、その効果を持続させる作用があります。そのため、ビタミンB1を多く含む食材と一緒に摂ることでエネルギー代謝が活発になり、疲労回復やスタミナ増強につながります。

アリシンはにらの根元に多いので、丁寧に洗い、除かずに食べましょう。

にらを使ったレシピ あさりのチヂミ

【韓国料理】チヂミは韓国料理のひとつで、溶いた小麦粉等に様々な食材を合わせ、油で平たく焼いた粉食です。雨の日になるとチヂミを食べる俗習がありますが、これはチヂミを焼く音と雨の降る音が似ているためとされています。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	132	亜鉛(mg)	0.8
たんぱく質(g)	5.7	ビタミンA(μgRE)	47
脂質(g)	4.3	ビタミンB1(mg)	0.02
ナトリウム(mg)	397	ビタミンB2(mg)	0.09
カルシウム(mg)	105	ビタミンC(mg)	2
鉄(mg)	1.5	食物繊維(g)	0.6
マグネシウム(mg)	23	食塩相当量(g)	1.0

材料 (1人分)

- ・北海道シュレッドチーズ(10g)
- ・SNF おいしいあさり(15g)
- ・にら(5g)
- ・キムチ(5g)
- ・ゴマ油(0.8g)
- ・米粉(15g)
- ・薄力粉(5g)
- ・溶き卵(3g)
- ・水(25g)
- ・★穀物酢(1.5g)
- ・★しょうゆ(2.5g)
- ・★三温糖(0.8g)
- ・★ゴマ油(0.2g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ① おいしいあさは解凍しておく。
※あさは汁も使用する。
- ②にらは2cm長さに切っておく。
- ③米粉と薄力粉をよく混ぜ合わせ、卵・水を入れて生地を作ります。
- ④生地にお汁ごとのあさり・にら・キムチ・チーズ・ゴマ油を混ぜ合わせる。
- ⑤鉄板にオープンシートをひき、④を流し入れます。
- ⑥220℃に熱したオープンで10分程焼き上げる。
(スチームを入れるとふんわり仕上がる)
- ⑦人数分にカットする。
- ⑧★の材料を混ぜ合わせてタレを作り、配食の際にかける。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

