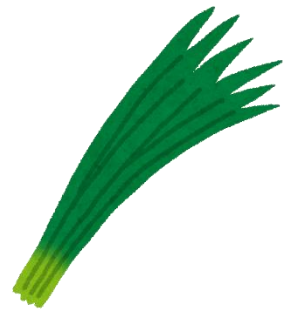


2月旬の食材 にら



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 海鮮あさりのチヂミ

【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)	364	亜鉛(mg)	1.7
たんぱく質(g)	17.4	ビタミンA(μgRE)	194
脂質(g)	12.5	ビタミンB1(mg)	0.15
ナトリウム(mg)	1390	ビタミンB2(mg)	0.36
カルシウム(mg)	106	ビタミンC(mg)	8
鉄(mg)	4	食物繊維(g)	2.6
マグネシウム(mg)	72	食塩相当量(g)	3.5

材料（1人分）

- [SNF おいしいあさり（15g）](#)
- いか（30g）
- にら（50g）
- 卵（50g）
- 冷水（70ml）
- 小麦粉（70g）
- 塩（少々）
- たれ=しょうゆ（20g）+酢（20g）+いりごいま（2g）
- ごま油（適量）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

- ①下準備をする。
 - あさはりは解凍しておく。（汁ごと使用する）
 - にらは長さ3cmに切る。
- ②ボールに卵を割りほぐして冷水を混ぜ、小麦粉、塩を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③いか、あさり、にらを加えてからめる。
- ④器にたれの材料を混ぜる。
- ⑤フライパンにごま油を中火で熱し、②を広げる。弱火で両面焼く。食べやすく切り分けて、たれをつけていただく。

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

