



特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ62

平成29年8月4日

1人分の栄養

エネルギー 49kcal
 たんぱく質 3.4g
 脂質 2.5g
 塩分 0.6g



●ニラの中華風炒め●



作り方

- ① ニラは5センチ幅に切り、プレスハム・生姜はせん切りにします。
- ② サラダ油で生姜・もやし・ハムを炒め、しんなりしたところにニラを加えてさらに炒めます。
- ③ ②に調味料を加えてさっと混ぜ、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら出来上がりです。

材料

(2人分)

ニラ	70g
もやし	70g
プレスハム	16g
生姜	1g
サラダ油	3g
濃口しょうゆ	2g
オイスターソース	3g
トシカツヤシ	1g
料理酒	1g
中華だし	0.6g
片栗粉	1g

ワンポイントアドバイス



★ニラの独特の香りはアリシンといって、香りをかぐことで胃腸の運動が活発になり、食欲増進や消化促進に効果があるといわれています。また、豚肉やレバーなどのビタミンB1が多い食べ物と一緒に食べることで代謝が良くなり、疲労回復に効くため、暑さで疲れやすい夏にぴったりな食材です。
 他にも、腸の運動を促進させる食物繊維も豊富に含まれていて、便通を良くする働きがあります。

永富記念病院

栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>