

# ニラと豆腐のチャンフルー



～材料/2人分～

- ・ニラ 100g (1束)
- ・豚もも肉 150g
- ・木綿豆腐 350g
- ・卵 1ヶ
- ・かつお節 6g
- [a] ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・水 大さじ2
- ・塩 1つまみ
- ・ごま油 小さじ1

1人分  
382kcal

- ①ニラ、豚肉は4～5cm長さに、木綿豆腐は水気を切り一口大に切っておく
- ②熱したフライパンにごま油をひき、豚肉を入れて半分火が通ったら、豆腐を入れて焼き色が付くまで炒める。最後にニラを入れて炒め、塩を入れて全体を混ぜる
- ③ [a] の調味料を入れて、水分が半分に減るまで全体を混ぜながら炒める
- ④溶き卵を加え、フタをして10秒程待ち、最後に全体をさっと混ぜ合わせる
- ⑤器に盛り、上からかつお節をかけたら出来上がり！



**ニラ**の旬は3～5月。**春**のものは柔らかくて美味しいです。

ニラは、緑黄色野菜でβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムを多く含みます。

**β-カロテン・ビタミンC**

強力な抗酸化(体をサビつかせない)作用がある。

**カルシウム**

骨粗しょう症を予防する。

ニラの強い香り成分

“アリシン(硫化アリル)”の効能



血行を良くして体を温めるので…  
風邪の予防や血栓が出来るのを防ぎます。

ビタミンB1の吸収を高めるので…  
エネルギー代謝UP！疲労回復！スタミナ強化！  
という効果があります。