



にらたま汁



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
にら(1.5 cm幅)	1/2 束	①いりこでだしをとる。 ②鍋に、だし、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎを入れて煮る。 ③アクを取り、具材に火が通ったらえのきだけ、Aを入れて味を調える。 ④水溶き片栗粉を入れる。 ⑤溶き卵を回し入れ、にらを加える。	
卵(割りほぐす)	2 個		
鶏むね肉(スライス)	50g		
じゃがいも(いちょう切り)	1 個		
にんじん(いちょう切り)	1/3 本		
たまねぎ(5 mm幅)	1/2 個		
えのきだけ(2 等分)	100g		
しょうゆ	A } 大さじ 1		
しお			ひとつまみ
こしょう			少々
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ 1		
いりこ	10 尾		
水	3 カップ		

水溶き片栗粉の半量を、溶き卵に加えておくと、卵がふんわり仕上がります。

鶏むね肉の代わりに、鶏ささみ肉、豚肉(スライス)、木綿豆腐を入れてもおいしいです。

ひとこと Memo

にらの香りのもとである「アリシン」には、ビタミン B1 の吸収を助け、疲労回復の効果があります。だんだんと暑くなり、疲れが出やすい時期です。色鮮やかなにらたま汁を食べて、元気に過ごしましょう。



【1人分の栄養価】

エネルギー	88kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	4.0g
食塩相当量	0.9g