

畑ごはん

～野菜がおいしいレシピ～

主役野菜：ニラ

低カロリーのスタミナ野菜。疲労回復やむくみ解消、免疫力を高める働きがある。血行を促進し、冷え性などの改善に効果がある。

オンエア 2020年3月

材料【2人分】

- ◆イワシミンチ 150g ◆白ネギ 1/4 本
- ◆ショウガ 1 かけ ◆ニラ 1/2 束 ◆わさび適量
- 【A…調味料】
- ◆味噌大さじ 1/2 ◆酒大さじ 1/2 ◆卵 1/2 個
- 【B…たれ】
- ◆しょうゆ大さじ 1 ◆みりん大さじ 1
- ◆酒大さじ 1 ◆砂糖大さじ 1/2

=ニラ入りイワシつくねの照り焼き=



<作り方>

1. 白ネギは外側は白髪ネギにし、芯の部分は粗みじんに切る。ショウガはみじん切り、ニラは粗みじんに切る。
2. ボウルにイワシミンチを入れ、(1)と(A)を加えてよく混ぜ合わせる。等分に丸める。
3. フライパンにサラダ油を熱し、(2)を並べて、中火から弱火でじっくり焼く。
4. (B)を加えて煮詰める。
5. 器に盛り、白髪ネギとわさびを添える。

=ニラとしじみのほっこりスープ=



材料【2人分】

- ◆ニラ 1/2 束 ◆はるさめ 10g
- ◆しじみ 200g ◆ごま油適量
- ◆ショウガ少々 ◆ネギ少々 ◆塩少々
- ◆コショウ少々

<作り方>

1. ニラはざく切りにする。ショウガとネギはみじん切りにする。
2. しじみは水につけて砂出しし、殻ごとよく洗う。
3. はるさめは水につけて戻し、食べやすく切る。
4. 鍋にごま油を熱し、ショウガとネギを炒める。香りが出たらしじみを加えて炒め、水を加えて煮立てる。
5. はるさめとニラを加えてひと煮たちさせて、塩・コショウで味を調える。

材料【2個分】

- ◆ごはん適量 ◆ニラ 1/3 束 ◆しらす 20g
- ◆たくあん適量 ◆いりごま適量

=ニラとしらすの混ぜごはん=



<作り方>

1. ニラはサッと茹でて粗みじんに切る。たくあんも粗みじんに切る。
2. ご飯にニラ、たくあん、しらす、ごまを混ぜ合わせて、おにぎりにする。