

# おすすめヘルシーレシピ

## 〈にらともやしのチャンプルー〉

(エネルギー172kcal タンパク質 14.7g 脂質 10.9g 食塩相当量 0.9g)

### 材料 (2人分)

○もめん豆腐	1/4丁 (100g)
○豚もも肉薄切り	60g
○にら	1/2束 (50g)
○もやし	60g
○卵 (M)	1個
○サラダ油	大さじ 1/2
○塩	小さじ 1/4
○しょうゆ	小さじ 1/4
○粗びきコショウ	少々
○削り節 (小袋)	1袋



### 作り方

- ① 豆腐は大きめに手でちぎり、ざるにあけて20分位おき、水気をきります。
- ② にらは根元を1cm位切り落とし、3~4cm長さに切ります。
- ③ もやしは根が長ければ取り除きます。豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①の豆腐を炒め、焼き色が少しいたら豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったらもやし、にらを加えて炒めます。
- ⑤ ④に溶き卵を流し入れ、さっと炒めて塩、しょうゆ、粗びきコショウで調味し、火を止めて削り節を加えて混ぜます。

### ひとこと

年中出回っているにらですが、産直などでは露地物が出回る季節になりました。にらのおいしい季節にぜひ作ってみてほしい“おすすめの一品”です。粗びきコショウと削り節が味のアクセントでうす味でもおいしく食べられる減塩料理でもあります。

にらには、疲労回復の働きがあるビタミンB1 やにおいの素となっている硫化アリルが豊富に含まれており、にんにくに匹敵するスタミナ野菜といわれています。

チャンプルーは、肉や豆腐、卵を使いますのでたんぱく質もしっかり摂れます。