



旬のにらを簡単に!

にらともやしの手ムル 《4人分》

<材料>

もやし 200g (1袋)

にら 1/2束

にんじん 中4cm

しょうゆ 小さじ2

酢 小さじ1と1/2

A ごま油 小さじ1

砂糖 小さじ1/2

白いりごま 小さじ1



<作り方>

- ① にらは3cmの長さに、にんじんはせん切りにする。
- ② 白いりごまはフライパンで香りがでるまで炒っておく。
- ③ もやし・にら・にんじんをさっと茹でる。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、②の野菜と③と和える。

★★★★ポイント★★★★

★和えてから少しおいておくと、味がなじんでおいしくなります。

★にら特有の香り成分は「アリシン」といい、食欲を増進したり血液をサラサラにしたりする働きがあります。

★茨城県は高知県、栃木県に次いで全国3位の生産量を誇ります。通年流通していますが、旬は春先から初夏にかけてです。

