

ニラ

- 宮崎ではハウス栽培と露地栽培でニラを生産しており、周年生産・出荷体制がとられています。
- ニラは栄養価が高い健康野菜。特に独特の香りをもとの硫化アリルは疲労回復を促進する作用があるといわれています。



ワンポイント

お好みで七味とうがらしを入れてもおいしいです。



ニラたっぷりもつ鍋

材料(2人分).....

もつ.....200g

水.....1リットル

鶏ガラスープの素.....大さじ1

酒.....大さじ1

砂糖.....大さじ1

味噌.....大さじ4

醤油.....大さじ2

ニンニクとショウガのすりおろし.....各大さじ1

鷹の爪.....1本

もやし.....1袋

ニラ.....2束

玉ねぎ.....1個

生クリーム.....100cc

作り方.....

① もつは熱湯にぎつとくぐらせザルにあげておく。

② 鍋に鶏ガラスープの素、水、鷹の爪、砂糖を入れ一煮立ちしたら、もつと、1cm程に切った玉ねぎと、ニンニクすりおろし、ショウガすりおろしを加え、醤油・味噌・酒で味を整える。

③ もやしとニラを加え、生クリームを加えたらできあがり。

1人前
約564kcal