

# 博多アルギットにらで栄養満点！スタミナ🍀モリモリ！

## 超絶品🔪 匂うけど箸がとまらない。やみつきになる壺にら

これは、たまらない旨さです！「にらがこんなに美味しいなんて🔪」と思わせる一品をご紹介します。調味料と和えて一晩置くだけ！火を使わず、おうちにある調味料で簡単にできてしまいます。味噌の風味と甘辛さがマッチして、御飯のお供やお酒のおつまみにピッタリの一品です。匂いを気にしないで良い週末にコレを食べると、翌週の活力を養うのに抜群の威力を発揮しますよ😊

にらは 100gあたり たったの21kcal…とても低カロリー！ それなのに とても多くの栄養が含まれています。にらの茎の部分のβカロテンは、緑黄色野菜のほうれん草よりも多く含まれているんですよ。強いニオイ成分はアリシンによるもので疲労回復に効果があり、スタミナ食材と言われています。ビタミンEを多く含むごま油とにらを一緒に摂取する事で、体の酸化を防ぎアンチエイジング効果も期待できます。

今回は **もろおか名物**、北欧の海藻を原料にした肥料で心を込めて育てた博多アルギットにらを使ってつくりました。やわらかく、美味しいですよ！ **にら**を食べて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう♪

### ●作り方

- 1、にらを洗って水気をとり、3~4cmに切ります。



- 2、チャック付き保存袋に、にら以外の材料すべてを入れてよく揉み、均一に混ぜます。



- 3、2に1のにらを入れ、にらと調味液が馴染むまでよく揉む。



- 4、冷蔵庫で一晩ねかせ、味をなじませたら出来上がりです。



### ●材料

博多アルギットにら	1束(100g)
味噌	大さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
鳥ガラスープのもと	小さじ1/4
うま味調味料	小さじ1/3 (味の素など)
一味唐辛子	小さじ1/2
すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ2
おろしニンニク	少々(1/2片分くらい)
チャック付き保存袋	1枚

アツアツの御飯にのせたら何杯でも食べられます。シャキシャキの食感と味噌の風味と甘辛さが旨い！

食べきれず残ってしまったら、オイスターソースとお酒を加えてにら玉にしたら、とてもおいしいです。

肉巻きにしても、絶品ですよ！

歯に物が挟まるのを気にされている方は、シャキシャキ食感はなくなりますが、電子レンジで1分間加熱したり、にらを小さく刻んで作ると食べやすくなります。



にらを食べて、「スタミナ🍀盛り盛り」になりましょう♪

このレシピはWebでさらに詳しくご案内しています。

師岡青果 検索 🔍

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで！

もろおか市場  
 師岡青果 ダイレックステナント  
 夜須店 筑紫野店 那珂川店 八女店  
 高木瀬店 みやき店 日の隈店