

博多アルギットにらで万能薬味! 栄養満点! 食欲増進! 夏バテ防止!

今日のメニューに困っていませんか? 毎日考えるのも大変ですよ。
 そんな時は、にら万能薬味を食材と合わせれば、簡単に美味しい一品が出来上がるはずですよ!!
 炊き立てのご飯に乗ければ、ご飯が何杯でもいけます。にらの茎のザクザク食感がアクセントになり、絶品ですよ!
 お肉を焼くソースにしたり、スライスマトのドレッシング代わりにしたり、素麺つゆの薬味にしたり、冷奴にかけたり、
 ちょっと温めて湯豆腐にかけたり、アレンジも自在で、万能なんです。

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。
 夏にはとてよわらかく美味しいですよ! **にらを食べて、スタミナモリモリ!** 夏の疲れを吹き飛ばしましょう♪

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**とされています。
ビタミンB1を多く含む **豚肉**とにらを一緒に摂取する事で、**とても効果を発揮**します。

●材料 (つくりやすい分量)

アルギットにら	1束 (100g)
麵つゆ	大さじ5 (75cc)
※希釈したものを使われる際は調整してください。	
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ2
ごま油	大さじ1
鷹の爪	1本



●作り方

1、水洗いしたにらを刻みます。



2、蓋つきの容器に刻んだにらとすべての調味料を入れて混ぜ合わせます。



3、容器の蓋をして、冷蔵庫でひと晩。調味液が馴染んだら出来上がりです。



熱々のご飯に



トマトスライスに

冷奴に

温めて
湯豆腐にも



鶏やカツオの
たたきに

このレシピはWebでもご案内しています。

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
夜	須	店	筑	紫	野
高	木	瀬	店	那	珂
				川	店
				日	の
				隈	店
					八
					女
					店