

アサリとニラの卵とじ

野菜の量（皮などを除く）

80g/350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



【材料2人分】

アサリ（殻つき）	200g	卵	2個
酒	大さじ1		
ニラ	1束（100g）	しょうゆ	大さじ1/2
キャベツ	大1枚（60g）		

【作り方】

- ① ニラは3cm長さに切る。キャベツは小さめのザク切りにする。卵は溶きほぐしておく。アサリは砂抜きが必要な場合は砂抜きをする。
- ② アサリをフライパンに入れ、酒をふりかけてフタをして中火にかける。殻が開いたら火を止め、蒸し汁を残してアサリを取り出す。
- ③ ②に調味料（しょうゆ・みりん）を加えて中火にかけ、煮立ったら野菜とアサリを加えてさっと煮る。卵を流し入れる。スプーンなどで大きくかき混ぜながら好みのかたさに仕上げる。



1人分栄養価

エネルギー	97kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	3.0g
食塩相当量	1.6g

調理時間

20分位
（砂抜きの時間は除く）

【お問い合わせ】

印西市健康増進課
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

旬の野菜 ～ニラ～



- 出回り時期…3～6月くらいが旬ですが、1年中出回っています。
- 選び方などのポイント…鮮やかな緑色で張りつつやがあり、葉先までピンとのびているもの。葉の幅が広めで肉厚のもの。
- 栄養…ニラ特有の強い香りの成分であるアリシンは、ビタミンB1の吸収を高めて糖代謝を促進する作用があり、血の流れをよくしたり、食欲増進効果があるとされています。その他抗酸化作用のあるβカロテン、造血作用のある葉酸、高血圧予防に良いとされるカリウムなどが多く含まれています。

食育ピクトグラム



農林水産省食育ピクトグラム及び食育マークのご案内



2021年10月農林水産省は食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく伝えるための絵文字を作成しました。食育ピクトグラムは全部で12個あります。それぞれの意味について毎月ご紹介します。

1 みんなで楽しく
食べよう



1 共食

家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事は心も体も元気にします。



共食をする（誰かと一緒に食事をする）ことや孤食（ひとり食べ）をしないことと、私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことが農林水産省のHPで紹介されています。

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-1.html>

