



Vol.3

とちぎの
地産地消
レシピ

ヘルシーにらちヂミ



とちぎ地産地消県民運動実行委員会 / JAグループ栃木



©みんなのよい食プロジェクト

ふんわり新食感!!

豆腐とニラの
ベストタッグ!!

ニラの臭気成分のアリシン(硫化アリル)は、ビタミンB1を多く含む食材との食べ合わせで疲労回復、集中力アップの効果が期待できます。

今回は、ニラとビタミンB1を豊富に含む豆腐を使用したレシピをご紹介します。生地に豆腐を使ったヘルシーなちヂミです。

■作り方■

- ①豆腐は、水きりをするため、キッチンペーパーで包み、耐熱皿に置き、電子レンジ(500ワット)で約1分間加熱する。
- ②ニラは2センチほどの長さに切る。
- ③ボウルに①を入れ、しゃもじなどでつぶす。
- ④③にかたくり粉、卵を入れ、ホイッパーを使い、生地がなめらかになるまでかき混ぜる。②と白いりごまを加えざっくり混ぜる。
- ⑤ごま油を熱したフライパンに、④を流し入れ中火で両面を焼く。
- ⑥お好みで細切り唐辛子をトッピングし、ポン酢しょうゆをつけてどうぞ。

材料(2人分)

ニラ	50グラム
絹ごし豆腐	100グラム
かたくり粉	大さじ3
白いりごま	大さじ2
卵	1個
ごま油	大さじ1
ポン酢しょうゆ	適量
※お好みで	
細切り唐辛子	適量

1人分 410キロカロリー 塩分 0.1グラム 調理時間 10分

栃木産をもっと食べよう!

新鮮・おいしい

新鮮なまま
食べられるから
栄養の損失が少ない

安全・安心

ポストハーベスト®の
心配がない

※収穫後に使用する殺菌剤、防かび剤などの農薬のこと

やさしい

遠くから輸送
しないので
環境にやさしい

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日