

(広報いが市 平成 29 年 3 月 1 日号掲載)

病気になりにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# ニラと春キャベツの マヨポン酢和え



疲れているときの疲労回復メニューです！

ニラの強い香りの元であるアリシンは、疲労回復力を高めるビタミン B1 の吸収を助け、さらにその効果を維持する働きがあります。そのため、豚肉や豆類などのビタミン B1 を多く含む食材と一緒にすることで疲労回復が期待できます。今回は、焼き豚と組み合わせたメニューです。

## 材料 (2 人分)

- キャベツ……………80g (葉 2 枚)
- 焼き豚……………40g (薄切り 5 枚)
- ニラ……………60g (1/2 束)
- 缶詰コーン……………30g (大さじ 2)
- 〈調味料〉
- 白ごま……………3g (小さじ 1)
- マヨネーズ……………12g (大さじ 1)
- ポン酢……………18g (大さじ 1)
- からし……………1g (小さじ 1/4)
- 砂糖……………1g (小さじ 1/3)

ニラと春キャベツの  
マヨポン酢和え



手まり寿司

いちじく

すまし汁



1. キャベツ・ニラ・焼き豚を細く切る。
2. キャベツ・ニラを電子レンジ (600W) で 2 分加熱し、冷やして水気を切っておく。
3. すべての食材を、混ぜ合わせた調味料で和える。

(1 人分：エネルギー 121kcal、塩分 1.2g)