



花にらと豚肉 スタミナ元気炒め

■作り方

- ①花にらは5cm長さ、豚バラ肉は2cm幅位に切ります。
- ②ごま油で豚肉、生姜を炒め、色が変わり始めたら花にらを加え、油がなじんだら **A** を合わせて注ぎます。
- ③汁気が少なくなってきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛ります。食べよく切ったトマトに塩をふり、添えます。

1人分
140
kcal

■材料(4人分)

花にら	200g
豚バラ薄切り肉	100g
生姜(せん切り)	少々
トマト	1/2玉
しょうゆ	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
水	30ml
ごま油	大さじ2/3
水溶き片栗粉	片栗粉小さじ1
天然塩	少々



高知県産



一般的なならと違い、花茎(とう)を収穫して食用とします。
品種は、花茎用専用の品種で「フラワーボール」や「テンドーボール」と異なり、高知県独自の品種で、茎に空洞が入りにくく柔らかいため元まで食べられます。
料理方法は、中華が一般的ですが、その他の料理にも利用できる素材でほんのりと甘みがあり独特の香りと食感が特長です。
独特の香りの「硫化アリル」には、内臓の動きを活発にしたり、ビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を活性にする働きがあります。



花にらチャーハン

■材料(4人分)

ご飯	800g	塩	小さじ2/3
花にら	200g	オイスターソース	小さじ1
鶏卵	2コ	しょうゆ	小さじ1
ソーセージ	40g	コショウ	少々
		サラダ油	大さじ1

■作り方

- ①花にらは1.5cm長さ、卵は溶き、ソーセージは刻みます。
- ②サラダ油の半分位で花にらを1分程炒め、ソーセージも加えて炒めたら取り出します。
- ③残りの油を足して、卵を流してかきまぜ、ご飯を加えて炒め合わせたら②を戻し、塩、コショウをふり、鍋肌より **A** を沸かし入れて全体をさっと炒めます。

1人分
470
kcal

花にらの シーフードスープ

■材料(4人分)

花にら	100g
にんじん	40g
エノキ茸	1束
ニンニク(せん切り)	少々
シーフードミックス	100g
サラダ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
水	600ml
コショウ	少々
酒	大さじ1
水溶き片栗粉	片栗粉小さじ2
	水大さじ1・1/2

■作り方

- ①花にら、エノキ茸は3~4cm長さ、にんじんはせん切り、シーフードミックスは軽く解凍しておく。
- ②サラダ油でシーフードミックス、ニンニク、にんじんを炒め火が通ったら花にらを炒め、油がなじんだら水を注ぎます。
- ③エノキ茸を加えて1~2分煮て調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

1人分
80
kcal



花にらの辛子和え 和風サラダ

■作り方

- ①花にらは3cm長さに切ります。湯に油を落とした中へ入れて2分程ゆでてひき上げます。生シイタケも短冊切りにして加えて一緒にゆでて、軽く水気を切ります。
- ② **A** を合わせ①を混ぜ合わせます。食べよく切ったフルーツを混ぜ合わせます。

1人分
40
kcal

■材料(4人分)

花にら	200g
生シイタケ	2~3枚
みかんまたはオレンジ	1コ
ねり辛子	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	少々