

# 北陵ごはん

材料（2人分）

| 材 料 名 | 分 量    |
|-------|--------|
| ニラ    | 3本     |
| 玉ねぎ   | 1/4玉   |
| ニンジン  | 1/4本   |
| 水     | 100cc  |
| 卵     | 1個     |
| 片栗粉   | 50g    |
| 薄力粉   | 100g   |
| コンソメ  | 5g     |
| ごま油   | 大さじ1   |
| ★醤油   | 大さじ3   |
| ★酢    | 大さじ3   |
| ★ごま油  | 大さじ1   |
| ★砂糖   | 大さじ1.5 |

## 調理手順

- ①薄力粉・片栗粉・水・卵・コンソメを混ぜる。
- ②材料のカット  
(ニラ: 2cm 玉ねぎ・ニンジン: 薄く切る)
- ③①と②を混ぜる。
- ④フライパン(中火)にごま油を入れ、  
③の半量を2~3分焼く(焼き色がつくまで)
- ⑤裏面も同様に焼く(計2枚焼く)
- ⑥お皿に盛りつけ、★を混ぜた調味料をかけて完成

## 料理紹介

ニラの独特な香りは硫化アリルという成分によるもので、刻むことでアリシンという物質にかわります。ニラには強い殺菌・抗菌作用があるだけでなく、ビタミンB1と合わせて摂ることで、疲労回復効果があります。お好みで豚肉などを一緒に焼いて食べれば、そのような効果を期待することができます。

## お手軽ニラチヂミ



私達がレシピを  
考案しました



食品科学科1年生

|     |                         |                       |                          |                       |
|-----|-------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| 左から | おちあい<br>落合<br>おぐら<br>小倉 | はるや<br>春弥<br>めい<br>芽生 | すぎもと<br>杉本<br>こばやし<br>小林 | ひめか<br>姫花<br>あや<br>亜綾 |
|-----|-------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|