

# 糖尿病食レシピ



## にらの香味あえ（2人分）

### ☆材料☆

- ・にら 1/2束
- ・長ネギ 5g
- ・にんにく 2g
- ・しょうが 3g



カロリー：10kcal

### A

- だし汁 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1

### ☆作り方☆

- ①にらは根元を輪ゴムでゆるく束ね、鍋に沸かした熱湯に根元から入れ、箸で沈める。沸騰してから10～15秒ほど茹で、緑色がさえたら水につけて冷まし、水気をしぼる。3cm長さに切る。
- ②長ねぎとしょうが、にんにくはそれぞれみじん切りにする。Aに混ぜる。
- ③①と②をよくあえて、汁ごと器に盛る。

### ☆一口メモ☆

にらはビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カルシウムなどえお豊富に含む緑黄色野菜です。にんにくやねぎに似た特有のにおがありますが、そのにおいは硫化アリルという成分によるもの。硫化アリルには、消化を助ける働きがあります。

