

# ～にんにく～

【にんにくの芽はなぜ取るのか】

- ① 焦げやすいから
- ② 苦味や辛味の原因になるから
- ③ 灰汁が強いため腹痛になる可能性があるから

【にんにくの芽の取り方】

にんにくの皮をむき、にんにくの頭部分とお尻の部分を切り落とす。頭部分の中心につまようじの太いほうを当てて、そのままお尻の部分に押し出す。

## スタミナ丼

材料(1人分)

- ご飯 240g
- 豚ロース肉 80g
- ニラ 5g
- にんにく 1片(5g)
- 卵 1つ
- サラダ油 小さじ1/2
- 醤油 小さじ2
- みりん 小さじ1/2
- 塩胡椒 少々

- (1)ニラは4cmに切り、にんにくはすりおろす。
- (2)フライパンを熱し、サラダ油を加え、豚ロース肉とにんにくを炒める。
- (3)塩、胡椒を少々ふり、醤油、みりんを入れてニラを加えて炒める。
- (4)厚手の鍋に1Lの湯を沸かし、沸騰したら火からおろして200ccの水を入れて卵を投入し、蓋をして12分待つ。(温泉卵の完成)
- (5)丼に白飯、その上に炒めた具材をのせて出来上がった温泉卵をのせて完成。

にんにくで元気モリモリ!!

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
724	28.4	25.0	2.5



# ～にんにく～

【にんにくの芽はなぜ取るのか】

- ① 焦げやすいから
- ② 苦味や辛味の原因になるから
- ③ 灰汁が強いため腹痛になる可能性があるから

【にんにくの芽の取り方】

にんにくの皮をむき、にんにくの頭部分とお尻の部分を切り落とす。頭部分の中心につまようじの太いほうを当てて、そのままお尻の部分に押し出す。

## アクアパッツァ

材料(2人分)

- 真鯛 1/4尾
- 塩胡椒 少々
- ドライトマト 1~2個
- にんにく 大さじ1/2
- あさり 6個
- ブラックオリーブ 6粒
- ケッパー 大さじ1/2
- ミニトマト 6個
- 白ワイン 40cc
- オリーブ油 大さじ1
- セルフィーユ 適量

- (1) ドライトマトは100ccのぬるま湯で戻し、みじん切りにしておきます。戻し汁は捨てずに取っておく。
- (2)フライパンに、みじん切りにしたにんにく、オリーブ油を入れ、弱火で炒める。
- (3)真鯛に塩・胡椒を振り、皮目から焼く。
- (4)真鯛を裏返し、あさり・ブラックオリーブ・ケッパー・ミニトマト・ドライトマト・(1)の戻し汁・白ワインを加え、蓋をして蒸し焼きにします。
- (5)器に(4)を盛り付け、セルフィーユを飾る。

鯛とにんにくのハーモニー♪

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
298	15.3	16.3	1.7

