

ニラを食べて疲れをとろう！

ニラの栽培の歴史は9～10世紀ころからと古く、寒い地方では、体が温まり精力がつく野菜として重宝されてきました。具体的な効能として、疲労回復や免疫力の向上、冷え性にも効果があるといわれています。

またニラといえば夏が旬のイメージがありますが、最も美味しい時期と言うのは夏より少し早い時期、春に初めに伸びてきた葉です。春の出始めの葉は柔らかく、香りも強くてとても美味しいのです。

にらの強いにおいには肉や魚の生臭みをやわらげる働きがあり、豊富に含まれるカロテンとビタミンEは油と相性が良く、レバーなどとの炒め物に向いています。



レバーニラ炒め

材料（4人分）

- 豚レバー……200g
- にら……二束
- 玉ねぎ……1/2個
- しょうが……2片分
- 油……適量
- (A)
- 酒……小さじ2
- しょうゆ……小さじ2
- 塩こしょう……少々
- 片栗粉……大さじ2
- (B)
- しょうゆ……大さじ2
- みりん……大さじ1
- 酢……少々

作り方

1. 豚レバーは薄切りにしてきれいに洗い、水気をふき、(A)の材料すべてを混ぜたものに漬ける。
2. ニラは4cmの長さに切り、玉ねぎは直角に7cmの厚さに切る。
3. (B)を合わせえおく。
4. フライパンに油大さじ2を入れ1のレバーを炒めて中まで火を通し、取り出す。
5. フライパンに油を少し足し、みじん切りにした生姜と玉ねぎを炒める。
6. 玉ねぎがしんなりとしてきたらレバーを戻し、(B)で調整し、ニラを入れてざっと混ぜれば完成。

2月のパーティー



		献立名	おやつ
1	水	ごはん 魚の甘辛煮 野菜の酢の物 みそ汁 果物	フォンダンショコラ ミルク
2	木	ごはん 鶏ひき肉のあんかけバーグ 青菜と人参の胡麻和え 果物	芋まんじゅう ミルク
3	金	ひな祭りパーティー ミニカップ寿司 つけ野菜 照り焼きチキン あさり汁 果物	雛あられ カルピス
4	土	スパゲッティナポリタン コンソメスープ	わかめおにぎり お茶
6	月	ごはん 麻婆豆腐 煮豆	ホットケーキ ミルク
7	火	ごはん ささ身のフライ 野菜炒め 味噌汁 果物	ぜんざい お茶
8	水	お別れ遠足 愛情弁当の日	お菓子 牛乳
9	木	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き 果物 干し大根のサラダ 磯団子のすまし汁	ピザトースト ミルク
10	金	パン マカロニグラタン 中華甘酢和え 果物	ランチクラッカー ミルク
11	土	三色丼 味噌汁	ビスケット 牛乳
13	月	ごはん 牛肉と大根のつやつや煮 豆腐ときのこの味噌汁 果物	フレンチトースト ミルク
14	火	ごはん チーズ入りコロック つけ野菜 すまし汁 果物	マフィン ミルク
15	水	ごはん 焼き魚 ポテトサラダ	利休白玉団子 お茶
16	木	お別れ会 カレーライス フルーツヨーグルト和え	ちんすこう ミルク
17	金	ごはん けんちん汁 ほうれん草のじゃこ炒め 味付けのり 果物	切干大根と牛肉の 混ぜごはん お茶
18	土	チキンライス かき玉汁	せんべい 牛乳
20	月	春分の日	
21	火	ごはん 天ぷら すまし汁 果物	ぼたもち お茶
22	水	ごはん ハンバーグ つけ野菜 パンプキンスープ 果物	プチ肉まん ミルク
23	木	もやしと豚肉のあんかけ焼きそば 中華風スープ 果物	スイートポテトパイ ミルク
24	金	ごはん 肉団子スープ ひじき煮 果物	バナナマフィン ミルク
25	土	第40回 卒園式	
27	月	ごはん 肉じゃが ねばねば納豆 果物	黄粉揚げパン ミルク
28	火	ごはん 魚のカレー揚げ 小松菜の胡麻和え 大根スープ 果物	ミュージリー
29	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜サラダ	ごはんdeお焼き
30	木	ごはん オリエンタルソテー 味噌汁 果物	チーズ蒸しパン ミルク
31	金	ドライカレー かにかまサラダ 果物	ゴマポーロ ミルク