

バロンドールカフェ監修 ☆おススメのレシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ

5月のオススメレシピ

カリカリにら玉

調理時間: 10分程度



☆調理手順☆

- ①豚こまは塩、こしょうで下味をつけ小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油を熱し、①をカリッとなるまで焼く。
- ③②ににらを加えてさっといため、塩少々を加え、とき卵を流し入れて手早いいため好みのかたさになったら器に盛る。



☆材料☆(1~2人分)

☆豚こま切れ肉……200g
☆塩、こしょう……各適宜
☆小麦粉……大さじ2
☆にら……1束
☆卵……2個
☆ごま油……大さじ2
☆しょうゆ(好みで)……適宜

☆今月のポイントは…にら☆

①体カアップ

ニラの中には、にんにくにも含まれているアリシンという栄養があります。このアリシンを摂取することで身体の中でのエネルギー効率を高めて、スタミナを高めて体カアップをすることができます。この効果のために、スタミナ料理と言われるものにはニラやにんにくが使われている事が多いのです。

②免疫力の向上

スタミナを強化するだけでなく病気への抵抗力である免疫力を高める効果も期待できます。ニラの栄養の中にはβカロテンやアリシン、ビタミンCといった、免疫力を強化する栄養が豊富です。

βカロテンは粘膜を保護してウイルスの侵入を阻止してくれます。また、身体に侵入したウイルスがいてもアリシンの殺菌作用や、ビタミンCの効果でウイルスを退治してくれますし、身体の抵抗力を高める点でニラに含まれる栄養は最高のバランスで、効果を発揮してくれるわけです。



『体カアップ！免疫力向上』

スターキッズ 5月

食育ミニコラム



日本の食文化シリーズ『群馬県』のご当地料理といえば…？



こんにゃく料理



焼きまんじゅう



おつきりこみ



下仁田ねぎ



すきやき



ソースカツ丼

群馬県は日本海側気候、中央高地式気候、太平洋側気候と地域によって標高差が大きく、他の関東地方の県と比べると気候差が大きいのが特徴です。そんな群馬の気候から発展した食文化の特徴について解説します。

粉食が発展

群馬は山に囲まれているため、茨城や栃木のように稲作が発展しませんでした。そのため盛んに行われたのが小麦やそばの栽培で、日照りが長く湿り気のない風や、水はけのよい土だったことも後押しして、うどんやそばのような「粉食」の文化が発展した。

高原野菜が豊富

群馬は標高差が大きな土地で、気候差も大きくなります。また昼と夜の寒暖差も激しい土地が多いです。そのため、きゅうりやキャベツなどの高原野菜の生産が盛んに行われ、こんにゃく芋も盛んに栽培されました。群馬の郷土料理には、地元産の野菜がたくさん入った具沢山の料理が多くあります。