

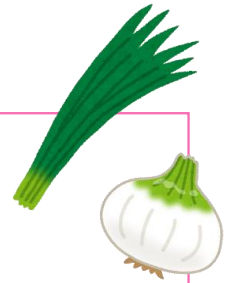
フワフワでボリューム満点の

ニラの鶏ミンチ焼き



《材料》約4人分

- ・ニラ 50g(約2分の1束)
- ・新玉葱 100g(約2分の1個)
- ・鶏ミンチ 200g
- ・豆腐 200g(2分の1丁)
- ・生姜 5g(チューブ製品では小さじ1杯)
- ・酒 大さじ2杯
- ・砂糖 小さじ2杯
- ・醤油 大さじ2杯
- ・塩 ひとつまみ程度



【作り方】

- ①ニラは0.5cm程度の小口切り、玉葱はみじん切り、豆腐はしっかりと水切りをしておく。
- ②ボールに①と鶏ミンチ、生姜・酒・砂糖・醤油・塩を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③全体にまとまりが出てきたら4等分に分けて空気を抜くようにしながら丸める。
- ④フライパンに油をひき中火にして③を焼いていく。
- ⑤両面に焼き目を付けたらお湯を100ccほど入れて蓋をし5分くらい蒸し焼きにする。
5分経ってもまだ水気がある場合は、強火にして水気を飛ばす。
- ⑥水気がなくなり、箸などを刺してみても透明な肉汁が出てくれば中まで加熱できているので完成です。



ニラは3～5月が旬の時期。特に春に収穫されるニラはもっとも柔らかく、香りも良いと言われています。ニラに含まれるアリシンという物質には疲労回復や免疫力を高める効果があり、また整腸作用もあるので胃腸に効く野菜として親しまれています。

また今回一緒に使用した新玉葱も今が旬の食材です。普段の玉葱とは違い、甘みが強くみずみずしいのが特徴でそのまま生で食べることもできますが加熱することで甘みがより一層引き立ちます。

玉葱もアリシンを豊富に含んでいます。このアリシンとは玉葱やニラなどの独特なツーンとするにおいの元となる辛味の成分で硫化アリルといい、この成分が体内に入るとアリシンに変化します。アリシンには強力な殺菌効果があると言われ食中毒菌や風邪、インフルエンザウイルスに対しても強い抵抗力があるそうです。

今の時期にぜひおすすめしたい食材なのでぜひご家庭でもご活用ください♪

