

4月のレシピ

「ニラたっぷり豚こま肉のハンバーグ、 春キャベツのサラダ添え」

【材料(2,3人前)】

＝ニラたっぷり豚こま肉ハンバーグ＝
豚バラ肉（小間切れや切り落としなど）・・・200g
ニラ・・・1/2束　　長ねぎ・・・1/2本
しょうが・・・1片　　白すりごま・・・大さじ1
調味料（ウスターソース大さじ2、酒大さじ1、片栗粉大さじ3）
＝春キャベツのサラダ＝
春キャベツ・・・1/4個　　新たまねぎ・・・1/2個
きゅうり・・・1/2本　　プチトマト・・・5個
好きなドレッシング



【下準備】

豚肉は適当に刻んでおきます。ニラ、長ねぎ、しょうがはみじん切りにします。春キャベツはざく切りにします。新たまねぎ、きゅうりは千切りにします。プチトマトは半分にカットします。

【作り方】

＝ニラたっぷり豚こま肉のハンバーグ＝

- ①ボウルに豚肉、ニラ、長ねぎ、しょうが、白すりごま、調味料をいれ、よく練ります。
- ②フライパンに油を熱し、よく練ったタネをお好みの大きさに成型して焼きます。
- ③片面に焼き色がついたら ひっくり返し、分量外の酒を適量振って蓋をして蒸し焼きにします。
- ④両面こんがり焼けたら出来上がりです。お好みでポン酢をかけるとおいしいです。

＝春キャベツのサラダ＝

- ①沸騰したお湯に春キャベツを入れ、4～5分茹でます。
- ②茹であがったキャベツは、ざるに上げ、水を切ります。さらに、ペーパータオルやふきんなどで、軽く絞るように水気をしっかり切ってください。
- ③ボウルに春キャベツ、新たまねぎ、きゅうり、プチトマトを入れ、お好みのドレッシングで和えて出来上がりです。

【キャベツ、ニラの効能】

●キャベツは、ポトフなどの煮込み料理でもおいしい冬のキャベツより、春キャベツは、みずみずしく、生でもおいしく、火をあまり通さなくてもおいしくいただけます。キャベツの成分といえば、よく知られるのが胃を保護するビタミンUですが、最近は、新陳代謝を高めるといっても知られます。胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にし、傷ついた組織を修復するため、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの予防・改善に有効です。肝臓の新陳代謝も活発にし、肝機能を高める作用があります。中性脂肪は肝臓とも深く関わっていますので、肝機能を高めることは肥満防止にも大切なことです。また、キャベツには、冬の間溜め込んだ老廃物を排泄するのに役立つ成分が含まれている、とも言われています。



●ニラは、強壯の効果があることが知られており、腹部を温め、胃腸の機能を改善し、血行を良くします。また、ニラに含まれるにんにくの成分には、消化酵素の分泌を促し、食欲を増進させる働きが知られています。カルシウム、鉄・カリウムなどのミネラル成分を含んでいるので、骨や歯、骨粗しょう症、貧血などの予防効果も期待できます。ニラは、成長期の子供さんや妊婦さん、中高年の方にぜひおすすめしたい食材の一つです。