

# ニンニク味噌にゃかうだ



## 材料(2人分)

- ニンニク 1個
- 長ねぎ 1本
- くるみ(ロースト) 20g
- 味噌 80g
- みりん 大さじ1
- オリーブ油 適量
- 季節の野菜 適量  
(きゅうり・人参・みょうが  
トマト・パプリカ など)

2019年倫風9月号  
「野菜の力を食卓に」を  
作ってみました!



## 作り方

- ①ニンニク・くるみ、長ネギはみじん切りにしておく。  
季節の野菜は、食べやすいスティック状に切っておく。



- ②フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて、弱火で香りが出るまで加熱する。  
③ボウルに長ネギ、くるみ、味噌、みりんを入れて、②をオリーブ油ごと一緒に入れて混ぜる。



- ④専用ポットか耐熱皿に③を入れて、さらにオリーブ油を適量に注ぎ、温めながら野菜のスティックをつけて食べると美味しいです。

## 豆知識(ニンニク)

### スタミナ補給に○

ビタミンB1はニンニク成分「アリシン」と結合すると、腸から吸収されやすくなる。  
ビタミンB1を多く含む食材との調理が◎  
(ex.豚肉・玄米・大豆・キノコ・うなぎ …)

### 動脈硬化予防・がん予防にも○

血中コレステロール値の上昇を抑えることが期待でき、血液を健康にすることで、様々な生活習慣病予防に効果的

## 万能調味料 「ニンニク醤油」



### 《材料》

ニンニク、唐辛子、醤油  
材料を全て入れて、2・3日経ったら完成!!

## 豚バラ肉とじゃがいもとキノコのニンニク醤油炒め



### 《材料》

豚バラ肉 …100g    じゃがいも …2個  
しめじ …50g    ニンニク醤油 …大1  
料理酒 …大1    みりん …大1  
塩こしょう …適量    パセリ …適量

- ①じゃがいもは8等分し、レンジで3分チンする。  
②豚バラ、しめじは1口大にしておく。  
③具材を炒め、調味料を入れ、パセリを散らして完成!