

→今月の【 簡単レシピ 】2026/6月更新

一年中スーパーの店頭で並んでいるニラですが、旬は3~5月です。疲労回復や免疫力向上、血流改善、美肌効果など多彩な健康効果を持つ栄養豊富な野菜で、特にこの時期のニラは柔らかく、栄養価も高いのでいろいろなレシピで味わってみませんか？

簡単レシピ 『ニラが主役のレシピ』

ニラとトマトのナムル (2人分)

ニラ	0.5束(50g)
トマト	0.5個(100g)
コチュジャン	小さじ0.5(4g)
濃口しょうゆ	小さじ1.5(9g)
酢	小さじ1(5g)
砂糖	小さじ1(3g)
ごま油	小さじ1(4g)
すりゴマ	適量

- ①ニラは2cm長に切って耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで1分間加熱して粗熱を取る
- ②ビニール袋に調味料を入れて混ぜ、①と角切にしたトマトを入れて軽くもみ、味が馴染むまで冷蔵庫で冷やす
- ③器に盛り、すりゴマをふる



○栄養量(1人分) エネルギー-46kcal 塩分1.0g

ニラともやしの卵とじ (2人分)

ニラ	0.5束(50g)
もやし	0.5P(100g)
人参	40g
生しいたけ	1枚(30g)
卵	2個(100g)
マヨネーズ	小さじ1(3g)
ごま油	小さじ1(4g)
塩こしょう	少々
中華味の素	小さじ0.3(1g)
薄口しょうゆ	小さじ0.5(3g)

- ①フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、溶き卵を入れて半熟の炒り卵を作って一旦取り出す
- ②同じフライパンにごま油を入れて熱し、千切にした人参、しいたけ、もやしを入れて炒める。しんなりしたら3cm長に切ったニラを加えて調味料で味付けし、①を加えて軽く混ぜ合わせる



○栄養量(1人分) エネルギー-123kcal 塩分1.2g

ニラまんじゅう (2人分)

ぎょうざの皮	10枚(100g)
豚ひき肉	150g
ニラ	0.5束(50g)
長ネギ	0.5本(50g)
生姜	5g
中華味の素	小さじ1/2(1g)
オニスタース	小さじ1/2(3g)
塩こしょう	少々
ごま油	小さじ1(4g)
水	大さじ1(15g)
ラー油、ポン酢	お好みで…

- ①ニラ、長ネギ、生姜はみじん切にする
- ②ボールに豚ひき肉、①、調味料を入れて粘り気が出るまでよくこね、10等分に分ける
- ③ぎょうざの皮の真ん中に②をのせ、皮の周りに水溶き片栗粉(分量別)を塗って中央に織り込む
- ④油を熱したフライパンに③を並べ、両面をこんがり焼いたら水を加えて蓋をし、蒸焼きにする。仕上げにごま油を回しかける

○栄養量(1人分) エネルギー-320kcal 塩分0.9g

