



～エスシーグループは皆様の健康をサポートしています～

旬の食材を 知ろう

にら



にらは通年出回っている野菜ですが旬は春の3～5月です。旬のにらは葉が柔らかく、香りも強く1番美味しいとされています。にらはとても強く栽培がしやすい野菜です。春に出てきた葉を刈り取っても、そのあとから新しい葉が伸びてきて年に3回は収穫ができます。

注目の栄養素

β-カロテン

体内でビタミンAに変換されます。抗酸化作用があり、動脈硬化予防、アンチエイジング等が期待できます。また、目や皮膚などの健康維持にも役立ちます。



アリシン

体を動かすエネルギーを発生させるビタミンB₁と結びつき、その働きを持続させるため、疲労回復が期待できます。



葉酸

赤血球の生産を助ける他、DNAやたんぱく質などの合成を促進する働きがあります。また、動脈硬化の危険因子であるホモシステインの血中濃度を減少させる働きがあります。

参考文献：農林水産省-達人レシピ

選び方

濃い緑色でつやのあるもの
(黄色いものは鮮度が悪い)

根元の切り口が
新しく乾燥して
いないもの

葉にピンと
張りがあり、
みずみずしく
肉厚なもの



保存方法

冷蔵：キッチンペーパーで包んでからラップでくるみ野菜室に立てて保存します。4～5日で使い切りましょう。

冷凍：使いやすい大きさに切ってから袋に入れて保存すると、解凍せずにそのまま調理に使うことができ便利です。約1か月保存可能です。



ビタミンB₁たっぷり！

ニラと納豆の豚つくね

材料 (2人分)

- 豚ひき肉 180g
- 納豆 1パック(40g)
- ニラ 1/2束(50g)
- 卵 1個(60g)
- にんにく ひとかけ(5g)
- 生姜 ひとかけ(5g)
- 醤油 小2(12g)
- 油 小1(3g)



作り方

- ① にらは1cm幅に、にんにくと生姜は細かく刻む。
- ② 材料を全てボールに入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 混ぜたものをお好みの大きさに手で形を整える。
- ④ フライパンに油をひき、③を入れて中火で2分、焼き色が付いたらひっくり返しさらに2分焼く。
- ⑤ しっかり焼き色が付き、中まで火が通ったら出来上がり。

栄養価 (1人分)

- エネルギー:413kcal
- たんぱく質:30.3g
- 脂質:27.2g
- 炭水化物:9.1g
- 食物繊維:4.1g
- 食塩相当量:2.1g
- ビタミンB₁:0.69mg

マイナンバーカードが 保険証として利用できます！

顔認証付きカードリーダーの使い方

来局 ⊙ 本人確認 ⊙ 受付完了

カードを置くだけ！

※各種同意事項の確認・選択があります。



★マイナンバーカードを預けないため安心！

とっても簡単！



『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

