

# 食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「地元の食材を食べましょう」～

## 中島菜

### 多く含まれる成分

ビタミンC、β-カロテン、カルシウムなど

### 期待できる効果

高血圧予防、風邪予防など

### 選ぶポイント

- ・葉が変色していなく、色鮮やかなもの。
- ・根元が干からびていなく、みずみずしいもの。

### 保存方法

- ・新聞紙に包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫で立てて保存



## 中島菜チャーハン

### 材料（2人分）

中島菜	1わ
卵	2個
マヨネーズ	小さじ1
ご飯	茶碗2杯分
サラダ油	大さじ2
しょう油	小さじ2
塩・こしょう	少々

### 作り方

- ① 沸騰した湯に、中島菜を根元からさっとゆで、水で冷やしてから、しっかり水気をしぼってみじん切りにする。
- ② 卵を割りほぐしマヨネーズと混ぜ合わせる。油を熱したフライパンで炒り卵を作り、いったん取り出す。
- ③ 同じフライパンに油を引いて、中島菜を炒める。温かいご飯を入れて炒め、ほぐれたら②の卵を加えて混ぜ合わせ、しょう油・塩・こしょうで味を調える。

能登の伝統食として古くから受け継がれている伝統野菜「中島菜」には、血圧上昇を抑える成分が多く含まれていることが科学的にも証明されております。

ビタミンCやβ-カロテンも、ほうれん草や小松菜より多くカルシウムも豊富で健康野菜として注目を集めています。

食生活改善推進員

山下 雪子さん



Proud!  
Japan

東北関東大震災の復興を支援しよう