

# 献立ひとくちメモ

5月18日(水)



ニラのお話です。

ニラの名の由来はうまいという意味の「美辣（みら）」からきています。昔は農家の自家用野菜でしたが、戦後、中国料理が一般家庭に普及し、急速に需要が増え、栄養野菜として日本全国に広まりました。今では花ニラや黄ニラなど栄養価の高いニラも多く出回っています。

ニラはカロチン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富で、豚肉やレバーなどに多く含まれているビタミンB1の吸収をよくする働きがあり、風邪予防や疲労回復の効果があります。また、油との相性もよく、油でニラを炒めることで、本来吸収されにくいビタミンの吸収率をアップさせることができます。