地場産を使ったレシピ①～**にらの酢味噌和え**

＜材料２人分＞

★にら　　　　　　　　１束　　　☆みそ　　　　　　　大さじ1/2

　　　　　　　　　　　　　　　　☆砂糖　　　　　　　大さじ1.1/2

☆酢　　　　　　　　大さじ1/2

○にらの栄養価

・疲労回復に役立つビタミンＢ１が豊富で、酢と組み合わせると吸収も良い

体を温める作用があり、夏バテやかぜ予防に効果があります。

地場産を使ったレシピ②～**知内にらのふわふわ卵かけ**

＜材料４人分＞

★にら　　　　　　　　２束　　　☆しょう油　　　　　大さじ１/２

★卵　　　　　　　　　２個　　　☆おろし生姜　　　　　　適量

＜作り方＞

１、にらはさっと茹で３ｃｍ長さに切る。☆の調味料を加えて全体を混ぜる。

２、卵は卵黄と卵白に分ける。

　　卵白は、しっかり泡立てておく。卵黄は別の器で崩しておく。

　３、味付した「にら」の上に泡立てた卵白をのせ、溶いた卵黄をかける。

　　☆卵とにらを混ぜて食べると美味しい！

　　　卵白の触感がにらと相性が良く、白ごはんの上にかけても良い。

　　　　　　　　　