

地元の“おいしい”を再確認♪

# ネギちりめんの油揚げピザ



令和4年10月発行

## 材料 2人分

- ・油揚げ 2枚
- ・長ネギ 7～8cm
- ・ちりめんじゃこ 40g
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・みそ 小さじ1
- ・ブラックペッパー お好みで



上の具材を食パンにのせ焼いたら朝食に変身！

1. 油揚げは、キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、長ければ半分に切る。
2. 長ネギは小口切りにする。
3. マヨネーズ、みそ、ネギを混ぜ合わせ、油揚げの表面に塗る。
4. その上に、ちりめん、チーズの順でのせ、アルミホイルを敷いたオーブントースターに並べる。
5. こんがりと焼き色がつくまで焼く。(5分ほど)
6. お好みでブラックペッパーをちらし、盛りつける。



〈1人分の栄養価(八訂)〉 エネルギー 234kcal/たんぱく質 16.7g/脂質 19.4g/炭水化物 2.0g/食塩相当量 1.1g

## 日出町の特産品 「ネギ」と「ちりめん」

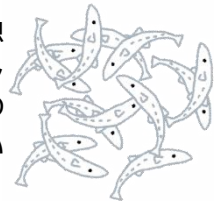
### ネギ

良質な土で育つ日出産の白ネギには栄養がたっぷり詰まっており、冬の鍋料理などには欠かせない逸品。12月～2月くらいにかけて出荷されます。



### ちりめん

別府湾の自然の恵みである「しらす」。日出町では昔からしらす漁が盛んで、しらすを天日干しにして乾燥させた「ちりめん」が町の特産品として全国に出荷されています。



### 管理栄養士's コメント

【日出町ホームページより抜粋】

ネギの辛みや香りの成分である「アリシン」には、疲労回復作用や体を温める効果があります。アリシンは細かく刻み、空気に触れることで産生されるので、ネギを食べる時はよく刻んで食べるのがおすすめです。

ちりめんにはカルシウムを始めとしたミネラル類が豊富に含まれ骨の健康維持に効果的です。しかし、製造の過程で塩ゆでされるので塩分も多いため食べ過ぎには気をつけましょう。

日出町には「ネギ」「ちりめん」の他にもたくさんの特産品があります。日出産の食材を見つけ、地元のおいしいを再確認してみましょう♪



日出町ホームページでは、  
管理栄養士がレシピを掲載しています。

日出町健康増進課  
Tel 0977-73-3130

