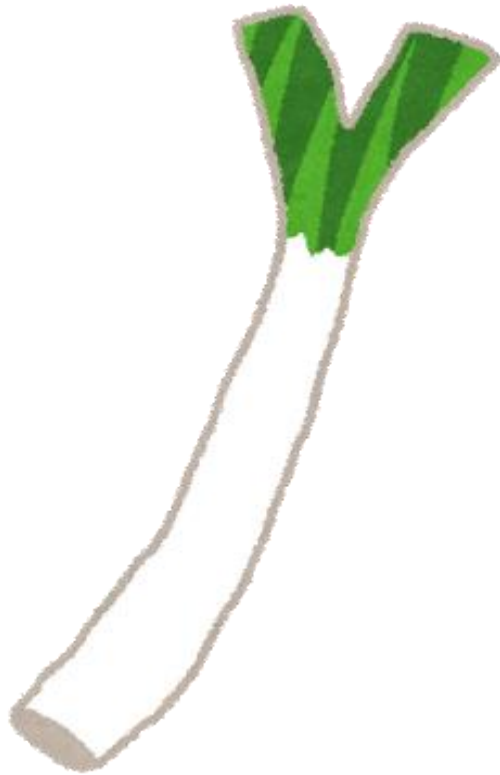


ねぎを使った 簡単レシピ



大仙市食生活改善
推進協議会

たっぷりねぎのお好み焼き(南外支部)



材 料(2人分)
 長ねぎ・・・2本(200g)
 鶏卵・・・1/2個
 紅生姜(千切り)・・・15g
 小麦粉・・・2/3カップ強
 水・・・1/2カップ
 サラダ油・・・小さじ1・1/2
 かつお節・・・10g
 タ レ
 [お好み焼きソース・・・大さじ1/2
 減塩しょうゆ・・・小さじ2



作り方

- ①長ねぎは薄い小口切りにし、紅生姜は1センチに切る。
- ②ボールに卵を割りほぐし、水・小麦粉を入れ、泡たて器で混ぜ、①のねぎ、紅生姜とかつお節の半分を入れて混ぜる。
- ③ソースとしょうゆを良く混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、②を流し入れフタをして蒸し焼きし、ひっくり返して両面を焼く。③を塗って残りのかつお節をふる。

エネルギー・・・264キロカロリー
 塩分・・・2.1グラム

エビ入りねぎ餃子(中仙支部)



材 料(2人分)

長ねぎ・・・1～2本 生しいたけ・・・1～2枚 [塩・・・少々 黒こしょう・・・少々 エビ・・・10尾 [酒・・・小さじ1 片栗粉・・・小さじ1 餃子の皮・・・10枚 サラダ油・・・大さじ1/2 水・・・70cc ごま油・・・小さじ1/2	<つけダレ> 長ねぎ・・・1/4本 (みじん切り) ラー油・・・適量 減塩 しょうゆ・大さじ1 酢・・・大さじ1/2 <つけ合わせ> ズッキーニと パプリカのサラダ (ヨーグルトドレッシング)
---	---

作り方

- ①ねぎとしいたけは粗みじん切りにし塩、こしょうで下味をつけ混ぜ合わせておく。
- ②エビは尾の先を残して殻をむいて背わたを取り塩小さじ1(分量外)片栗粉大さじ1(分量外)をもみ込んでから、水洗いする。
- ③②のエビに酒をふりかけ、湯にサッと通し紙タオルで水気を取り、片栗粉を軽くふる。
- ④餃子の皮に①を大さじ1弱位のせ、エビをおき皮のフチに水を薄くぬり、エビの尾を皮から出しひだをとりながら包む。(エビが飛び出さないように注意！)
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、餃子を並べる。焼き色がついたら水を回し入れて蓋をし弱めの中火で3～4分蒸し焼きにする。
- ⑥蓋を取り強火にし、水気を飛ばし、ごま油を入れカリッと焼く。器に盛り、つけダレを添える。

エネルギー・・・288キロカロリー 塩 分・・・1.0g

(つけだれ含む)

ねぎ

“きざんで使えば血液サラサラに”

- * 古くから薬効成分のある野菜として知られ、殺菌効果のある薬味としてはもちろん、魚や肉のにおい消しにも使われてきました。
- * 白い部分にはビタミンCと血行をよくする香り成分の硫化アリルが多く、緑の部分にはカロテンやカルシウムが豊富

<選び方>

☆弾力があり、巻きのしっかりしているもの

<保存方法>

☆新聞紙で包んで冷暗所で保存。
泥つきのものは日陰の土に埋めておくと長持ちする。

<調理方法>

☆ 焼き物、和え物、炒め物、汁物 薬味等

<栄養成分>

食品成分表(100gあたり)

エネルギー……………28キロカロリー
水分……………91.7グラム
たんぱく質……………なし
脂質……………なし
炭水化物……………7.2グラム

オイスター炒め(協和支部)



材 料(2人分)

ねぎ(白いところ)……80g
ごま油……………大さじ1
オイスターソース…大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1

トッピング

白いりごま
干しエビ
糸唐辛子
カラーピーマン(みじん切り)
ねぎの青いところ(みじん切り) などお好みで



作り方

- ①ねぎは、4cmくらいに長さをそろえて切る。
(中に斜めに包丁を入れると、飛び出ない)
- ②フライパンにごま油を温め、ねぎを入れて焼き目をつけ、酒を入れて蒸し焼きする。
みりと、オイスターソースを混ぜて絡める。
- ③器に盛り、お好みのトッピングをする。

* ねぎのおいしさ引き立つシンプル調理

エネルギー……………124キロカロリー
塩分……………0.9グラム

鶏肉と長ネギのレモン炒め(太田支部)



材 料(2人分)

鶏むね肉……………140g
A 酒……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
かたくり粉……………大さじ1/2

長ネギ……………120g
ごま油……………適量
にんにく……………少々

B レモン汁……………大さじ1
鶏がらスープの素 ……小さじ1/2
ブラックペッパー……………適量



作り方

- ①鶏肉は皮を除き、一口大のそぎ切りにし、ネギは1cm厚さの斜め切りにする。
 - ②ビニール袋に切った肉とAの調味料を入れてもみ、下味をつける。
器にBの調味料をあわせておく。
 - ③フライパンにごま油とにんにくのみじん切りを入れて、火をつけ、香りが立ったら②の肉を焼く。
 - ④肉が焼けたらネギを加えて炒め、少ししんなりしたらBを加えてさっと混ぜる。
 - ⑤器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。
- ※お好みの季節の野菜を加えても良いです。

エネルギー……………146キロカロリー
塩分……………0.6グラム