



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 12月

簡単!時短!



根深ねぎ(長ねぎ)は、11~2月頃に旬を迎える野菜です。長ねぎの白い部分にはビタミンCや硫化アリルが含まれており、風邪予防や血行促進に効果的です。緑色の部分を切ったときのぬめりは、実は甘みと軟らかさのもと。食物繊維がたっぷりで煮ると甘みが増しトロリとした食感に。巻きがしっかりしていてフカフカしていないものを選びましょう。

レンジで!油揚げと長ねぎの煮浸し



<材料2人分>

長ねぎ	1本
えのき	1/2袋
油揚げ	1/2袋
┌ しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1
└ 酒	大さじ1
┌ 砂糖	小さじ1
かつお節	お好みで

<作り方>

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きしておく。
- ②えのきは石づきを除き、食べやすい長さに切る。長ねぎは斜めに細切り、①の油揚げは細切りにする。
- ③耐熱容器にえのき、長ねぎの順に入れAの合わせ調味料を加える。その上に油揚げをのせ、ラップをして600Wの電子レンジで3分ほど加熱する。(加熱時間は調整してください。)
- ④かつお節を加えて全体を混ぜ合わせる。粗熱が取れたら、器に盛り付ける。

ねぎのチヂミ風オムレツ



<材料2人分>

長ねぎ	1/2本
キムチ	30g
玉ねぎ	1/4個
鶏卵	2個
ごま油	大さじ1/2
┌ ぽん酢	大さじ1
A 白すりごま	大さじ1
└ ごま油	小さじ1

<作り方>

- ①長ねぎは斜め薄切りにする。(青い部分も一緒に)玉ねぎは薄切りにする。キムチは汁気を切って、細切りにする。
- ②ボウルに卵を割り入れて溶き、①を加え混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を入れ弱火で熱し、②の生地を流し入れて蓋をする。表面が乾いてきたらひっくり返し、両面焼く。
- ④食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせたAのたれを添える。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
油揚げと長ねぎの煮浸し	149kcal	7.7g	7.0g	87mg	2.7g	1.5g
ねぎのチヂミ風オムレツ	173kcal	8.3g	13.1g	104mg	1.9g	1.3g