

## ネギについて

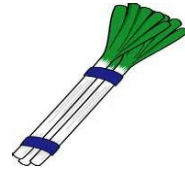
- 栄養 ネギに含まれているアリシンはビタミンB1の吸収を助ける働きがある。
- 選び方 白と緑がハッキリとしていたり、葉先がピンとしていたり軸に弾力があるものを選ぶとよい。
- 旬 11～2月
- 健康情報 上にも書いているアリシンには他にも、疲労物質である乳酸の分解を助けるので疲労回復の効果が期待できる。

### ネギとチーズの肉巻き

材料	4人分	材料	4人分
豚肉ロース	300g	☆砂糖	大さじ2.5(22.5g)
長ネギ	1本(100g)	☆みりん	大さじ2(38g)
チーズ	50g	☆酒	大さじ2(30g)
小麦粉	適量	☆水	大さじ1(15g)
☆こいくち醤油	大さじ3(54g)	焼き肉のたれ	大さじ1(17g)

#### <作り方>

- ① ☆の調味料をボールに入れて混ぜておく。
- ② 豚肉の片に小麦粉を軽くまぶす。
- ③ ネギとチーズを豚肉の手前の上に乗せ、きつく巻く。
- ④ 巻き終わりを下側にしてフライパンに乗せて蓋をして弱火:15分で焼く。
- ⑤ 蓋を開けて中火で焼き目をつけたら焼き肉のたれを加えてからめる。
- ⑥ 豚肉は皿に盛り付け、①の混ぜたタレを肉を焼いたフライパンに入れて、タレを軽く熱し、豚肉の上にかける。



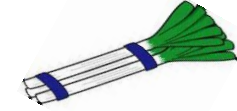
簡単で美味しい一品!



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
265	16.6	17.2	1.4

## ネギについて

- 栄養 ネギに含まれているアリシンはビタミンB1の吸収を助ける働きがある。
- 選び方 白と緑がハッキリとしていたり、葉先がピンとしていたり軸に弾力があるものを選ぶとよい。
- 旬 11～2月
- 健康情報 上にも書いているアリシンには他にも、疲労物質である乳酸の分解を助けるので疲労回復の効果が期待できる。



### 白ネギたっぷりスープ

材料	4人分	材料	4人分
白ネギ	2本(200g)	水	2カップ(400cc)
しょうが	1～2かけ(約20g)	鶏ガラの素	小さじ2(5g)
豚ひき肉	200g	ごま油	小さじ2(8g)
食塩	4g		

#### <作り方>

- ① 白ネギは斜め細切り。しょうがはみじん切りかすりおろす。
- ② フライパンに豚ひき肉と食塩を入れて中火で火が通るまでよく炒める。
- ③ 火が通ったらネギとしょうがを②のフライパンに加えてしんなりするまで炒める。
- ④ 水と鶏ガラの素を加えて煮立てる。
- ⑤ 最後にごま油を上からかける。

身体もぬくもる!



#### <栄養価(1人分)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
113	10.2	9.5	1.7