

長ねぎの和風グラタン



《材料：2人分》

長ねぎ……………2本
マヨネーズ…大さじ6
味噌…大さじ1/2
粉チーズ…小さじ2
一味唐辛子…適量
サラダ油…少々

《作り方》

- ① マヨネーズ、味噌、粉チーズ、一味唐辛子を加えよく混ぜ、マヨみそを作る。
- ② 長ネギは斜めに包丁目を入れて3cmの長さに切りレンジで600W 2分加熱する。サラダ油をぬったグラタン皿に並べ、マヨ味噌をかける。(長ネギの大きさや量にバラつきがあるため、「マヨ味噌」の量はお好みで加減。)
- ③ オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

【1人あたり 99円 エネルギー 272kcal 塩分 1.3g】

長ネギの甘みが際立つ味噌マヨ！
長ネギのおいしさを今まで以上に味わえます。ぜひお試しください。

長ねぎのオムレツ



《材料：2人分》

長ネギ……………1本
万能ねぎ……………2～3本
卵……………4個
ほたて(水煮)…1缶(40g)
塩……………小さじ1/4
酒……………小さじ2
サラダ油……………大さじ2

《作り方》

- ① 白ネギは斜め薄切りにし万能ねぎは斜め細切りにする。
- ② 卵は溶きほぐしてホタテ缶(汁ごと)、酒を加え、よく混ぜ合わせて＜卵液＞を作る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて強火で白ネギ、万能ねぎを炒め、少ししんなりしてきたら、＜卵液＞を一気に入れて、菜ばしで大きな円を描くように混ぜ合わせる。
- ④ 火を弱めて両面薄く焼き色がつくまで焼き、食べやすい大きさに切って器に盛る

【1人あたり 236円 エネルギー 327kcal 塩分 1.4g】

ほたてのうまみがつまったオムレツ
シャキッとした長ネギの食感をお楽しみください。

ねぎねぎ肉豆腐



《材料：2人分》

長ねぎ……………2本
万能ねぎ……………3～4本(20g)
豚肉(しゃぶしゃぶ用)150g
豆腐……………1丁(300g)
けずりかつお……………5g

《作り方》

A
水……………300ml
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2

- ① 長ねぎは、厚みの1/3程度まで1cm間隔に切り目を入れ、4cm長さに切る。万能ねぎは、1cm長さに切る。
- ② Aを合わせておく。
- ③ 土鍋の中心に、長ねぎを切り口を上にして並べる。その周りに豆腐を並べ、けずりかつお、Aを加えて火にかける。
- ④ 煮立ったら、鍋の周囲に沿って豚肉を入れる。再び煮立ったら、アクをとり、ふたをして弱火で4～5分肉の色が変わるまで煮る。
- ⑤ 最後に万能ねぎを散らす。好みで七味唐辛子をふる。

【1人あたり 371円 エネルギー 459kcal 塩分 2.7g】

ほんのり甘い優しいだしの肉豆腐。
長ネギの甘みがよりおだしをおいしくしてくれます。おためし下さい。