

長ねぎの生姜しょうゆ焼き



《材料：2人分》

長ねぎ……………1本

A
おろし生姜……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1と1/2
みりん……………小さじ1

【1人あたり 66円 エネルギー 29kcal 塩分 0.65g】

《作り方》

- ① ねぎは4～5cm長さのブツ切りにしてフライパンに並べ中火で焼く。
- ② Aは合わせておく。
- ③ こんがりとした焼き色が全体についたら火を止め、熱いうちに②を絡める。

じっくり加熱することで長ねぎの甘みが増します
食べ応えがある長ネギ是非お試しください

鶏と長ねぎの照り焼き



《材料：2人分》

鶏もも肉……………300g

A
砂糖……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
長ねぎ……………1本

【1人あたり 124円 エネルギー 357kcal 塩分 1.6g】

《作り方》

- ① 鶏もも肉は、余分な皮や脂を除き、2つに切る。皮にフォークで数カ所穴をあけ、厚みのある所に切り込みを入れる。
- ② ボウルにAを合わせてとり肉をつけ冷蔵庫で30分以上置く。
- ③ 長ねぎは、5cm長さに切る。
- ④ オープンは230度に余熱をかける。
- ⑤ オープン皿に、オープン網をのせ、その上に鶏肉とねぎを並べる。⇒網がなければ、凸凹のしわをつけたアルミホイルの上に並べる。しわの間に脂が落ちる。230度のオープンで16～17分焼く。
- ⑥ ⑤の鶏肉の残りのたれを、フライパンでとろみが出るまで煮詰め、⑤の長ねぎを絡める。
- ⑦ 鶏肉の粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。⑥の長ねぎを添え、たれの残りを、肉にかける。

ふっくら柔らかい鶏に、
甘みが際立つ長ねぎをお楽しみください

長ねぎと豚バラの卵炒め



《材料：2人分》

卵……………2個
サラダ油……………大さじ1
豚バラ肉……………100g
★酒……………小さじ1
★しょうゆ……………小さじ1
★黒こしょう……………少々
★片栗粉……………少々
サラダ油……………大さじ1
長ねぎ……………1本
■砂糖……………大さじ1/2
■酒……………大さじ1
■しょうゆ……………大さじ1
■水……………大さじ2
■豆板醤……………小さじ1/2

【1人あたり 163円 エネルギー 426kcal 塩分 2.2g】

《作り方》

- ① ねぎは1cm幅の斜め切りにする。卵は溶きほぐす。豚バラ肉は一口大に切り、★で下味をつける。
- ② フライパンにAのサラダ油を中火で熱し、①の溶き卵を入れ、ふんわりと炒めて取り出す。
- ③ ②にフライパンにBのサラダ油を足して弱火で熱し、豚バラ肉を炒める。
- ④ 色が変わったらねぎを加え、■を順に加えて炒める。
- ⑤ ねぎがグクツとしたら、②の卵を戻して炒め合わせる。

旨みがつまった炒めもの
ねぎの甘みに、濃厚お肉で大満足

長ねぎとツナのはちみつ煮



《材料：2人分》

長ねぎ……………1本(100g)
ツナ水煮……………70g

A
ごま油……………大さじ1
鶏がらスープの素……………小さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1

【1人あたり 73円 エネルギー 110kcal 塩分 0.65g】

《作り方》

- ① 長ねぎは薄い斜め切りにする。
- ② 耐熱ボウルにAを入れて混ぜる。
- ③ ②に、①とツナ水煮を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ 器に盛り付けて完成。

レンジで簡単！長ねぎがシャキっとした歯触りで楽しませてくれます