



長ねぎを食べて冬も元気に！

*冷えの予防に！

ねぎには血行を促進して体を温める働きがあります。

*疲れたときに！

ねぎ特有の香りの成分「アリシン」はビタミンB₁の吸収や働きを高め、疲労回復の促進に効果があると期待されています。

(ビタミンB₁は肉や魚、豆類に含まれ、特に豚肉に多い栄養素です。)

まだまだ寒い日が続きますが、
長ねぎパワーで乗り切りましょう



長ねぎ

季節を問わず

出回っていますが、
やはり1番おいしい
のは旬である冬です。



【特徴】

白い部分に光沢があり、緑色の部分との境目がハッキリしているもの、弾力がありみずみずしいものを選びましょう。

乾燥と日光に弱いため、泥付きのまま新聞紙で包むのがおすすめです。
洗ったものは白い部分をラップでくるんで冷蔵庫で保存しましょう。

簡単！豚ねぎスタミナ丼



【材料 2人分】

- 豚もも肉…200g
- ごま油…大さじ1
- 長ねぎ…1本
- 酒…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 鶏ガラスープの素…小さじ1
- みりん…小さじ1
- おろしにんにく…小さじ1
- 卵黄…2個

【作り方】

- ①長ねぎはななめ薄切りにします。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚もも肉を中火で炒めます。
- ③豚肉の色が変わったら①を加え炒め、Aを回し入れます。
- ④器にごはん、③を盛り、最後に卵黄をのせごまをふりかけます。



1人あたりの栄養量
(ごはん150gを含む)
エネルギー 541kcal
食塩相当量 1.3g

からだぽかぽか！長ねぎしょうがスープ



【材料 2人分】

- 長ねぎ…1/3本
- あさつき…1/2本
- カットわかめ…小さじ1
- 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- 水…300ml
- しょうゆ…小さじ1/2
- しょうが…適量
- 塩…少々
- コショウ…少々

【作り方】

- ①長ねぎはみじん切り、あさつきは小口切りにします。
カットわかめは水戻しをして水気を切っておきます。
- ②水300mlに鶏ガラスープの素を入れ、①の長ねぎを加え煮立たせます。
- ③煮立ったらAを加え、味をととのえます。
- ④最後にあさつきをちらします。



1人あたりの栄養量
エネルギー 13kcal
食塩相当量 1.0g