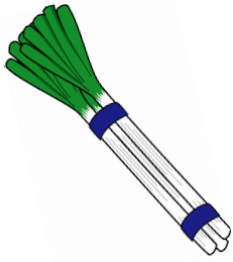
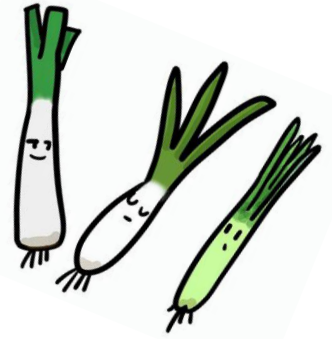


～冬のレシピ紹介～



ねぎ



ねぎとじゃこのスパゲティ



<材料> 2人分

長ねぎ・・・1本
じゃこ・・・20g
スパゲティ・・・160g
ごま油・・・大さじ1
めんつゆ・・・大さじ2

<作り方>

- ① ねぎは5mmくらいの斜め切りにしておきます。
- ② フライパンにごま油とじゃこを入れ中火にかけて、じゃこがカリカリになるまで炒り、別皿にのせておきます。
- ③ お湯をわかし、塩（分量外）を加えスパゲティを茹でます。
- ④ ②のフライパンに①のネギを入れ少し焦げ目がつくくらいまで炒め③の麺を加えめんつゆで味付けしたら皿に盛りカリカリじゃこをのせます。



—— ネギの栄養と効能 ——

古くから薬用野菜として用いられてきたネギは、料理としては引き立て役で薬味のイメージが強くありますが、じつはビタミン、ミネラルを多く含む栄養豊富な野菜です。

白い部分は抗酸化作用のあるビタミンCが多く、緑色の部分は緑黄色野菜に分類されてβカロテンやカリウムを多く含みます。

ねぎの香りの成分である「アリシン」は血管拡張や血流アップまた抵抗力向上などが期待できます。

気血のめぐりをよくして、体を温める作用があります。それで寒気を伴う風邪の初期症状に効果があります。また冷え性や消化不良の改善も期待ができます。

ねぎの根本が長く長いねぎは根深ねぎで、白ねぎや長ねぎと呼ばれています。また緑色の部分が細く長いものは「葉ねぎ」とか「青ねぎ」などと呼ばれていて「葉ねぎ」を若採りしたものを「小ねぎ」と呼びます。

—— 保存方法 ——

長ねぎは新聞紙に包んで、冷暗所に保存します。根がついてるものは土の中に埋めておくと長持ちします。

小ねぎやあさつきは小口切りしてから冷凍保存袋に入れて、凍らせておくとすぐに使えて便利です。



ねぎと鶏ももの塩麴丼



<材料> 2人分

長ねぎ・・・1本
鶏もも肉・・・1枚
塩麴・・・大さじ1と1/2
みりん・・・大さじ1

<作り方>

- ①鶏もも肉は一口大に切ります。
- ②長ねぎは1センチくらいの斜め切りにします。
- ③①と②と塩麴をポリ袋に入れ30分くらいおきます。
- ④フライパンに③を（鶏肉は皮目から）入れ焼きはじめます。
- ⑤鶏肉を両面しっかり焼き、みりんを加えて全体にからめたら火を止めてご飯の上のにのせます。



ねぎとツナのマヨ和え

<材料> 2人分

長ねぎ・・・2本
人参・・・50g
酢・・・大さじ1
ツナ缶・・・1缶
マヨネーズ・・・大さじ2

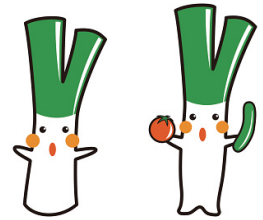
<作り方>

- ①長ねぎを斜め薄切りにします。
- ②人参は千切りします。
- ③①と②をボウルにいれ酢でもみます。
- ④③にツナを加えマヨネーズで和えます。



産科でおつくりしている
冬の薬膳弁当の献立

- 鯛のポワレ黒木耳添え
- たたき長芋のわさ醤油和え
- 豚肉のはちみつ生姜焼き
- カリフラワーと昆布のサラダ
- ブロッコリーのくるみ和え
- 養生三宝煮
- しめじの黒ごま入り天ぷら
- ねぎとザーサイの和えもの
- フルーツ
- 海老とニラのお粥
- クコの実いり卵スープ



ねぎとザーサイの和え物



<材料>

長ねぎ	20 g
ザーサイ	10 g
すりごま	0.5 g
酢	2 g
しょうゆ	2 g
ごま油	0.5 g

<作り方>

- ①長ねぎを斜め薄切りにします。
- ②ザーサイは千切します。
- ③①と②をAで和え、器に盛ります。

