

ねぎ



注目の栄養素：**アリシン**

白ねぎに多く含まれる、ねぎ特有の香り成分です。ビタミンB1の吸収を助け、血行促進の作用があります。また疲労物質である乳酸を分解する作用があるとされており、肩こりや疲労回復にも効果が期待できます。刻むことでたくさん作られますが、時間とともに消えてしまうので食べる直前に調理することがポイントです。

保存方法

新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫（冬は冷暗所でOK）へ。できれば立てた状態が望ましいです。カットしたものは皮をむき、根本を取って短く切り、ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。

ねぎたっぴり千切り

【材料（2人分）】

ねぎ 1/2 束

桜エビ 大さじ2

薄力粉 1カップ

卵 1個

塩 少々

水 100cc

ごま油 適量

～つけだれ～

醤油 大さじ1

酢 小さじ1

砂糖 少々

お好みで唐辛子やコチュジャンを入れても美味しいです☆



【作り方】

①ねぎは4cm程度のざく切りにする。

（白ねぎの場合は縦半分に切ってから斜め切りにする。）

②★の材料をダマにならないように混ぜ、ねぎと桜エビを加え、軽く混ぜる。

③フライパンにごま油を熱し、②を流し入れ両面を焼く。

【1人分】

エネルギー 330kcal

たんぱく質 11.8g

食塩 1.7g