



©みんなのよい食プロジェクト

焼ねぎの魅力再発見

ネギが持つ独特なにおいは「硫化アリル」の一種、「アリシン」という成分です。新陳代謝を活発にして血行を促進する効果があり、体を温めます。またビタミンB1を多く含む豚肉との食べ合わせで疲労回復効果も期待できるので、寒い季節に体調を整えるために積極的に摂りたい野菜です。表面をこんがりとしたネギは、シャキシャキとした食感でご飯にも、おつまみにもぴったりです。

■作り方■

- ① ボウルに豚ひき肉、Aを入れ、塩、こしょうを振り、混ぜる。
- ② 長ネギは緑の部分を切り落とし、白い部分を5cmの長さに切る。繊維にそって縦に中央まで切り込みを入れ、芯と白い部分に分ける。
- ③ ②の芯の部分はみじん切りにして①に加え、具を作る。
- ④ ②の白い部分に③の具を詰め、ネギと具がはがれないように楊枝を刺す。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の肉の面を下にし、蓋をして弱火で焼き、肉汁が出てきたら、ネギの部分にこんがりとした焼き目をつける。
- ⑥ 焼き上がったものは、ポン酢しょうゆをつけてどうぞ。

調理のポイント 作り方⑤では、ネギがきつね色になるまで焼くことで長ねぎ本来の味と食感が楽しめます。お好みでトマトケチャップや豚肉のたれでどうぞ。

材料(2人分)

長ねぎ 2本

豚ひき肉 100グラム

A 生姜(すりおろす) 小さじ1/2

にんにく(すりおろす) 小さじ1/3

人参(みじん切り) 大さじ2

しいたけ(石づきを取り、みじん切り) 1個分

塩、こしょう 少々

油 大さじ1

ポン酢しょうゆ 適量

1人分 189kcal 塩分 1.1グラム 調理時間40分以内

栃木産をもっと食べよう!

新鮮・おいしい

とれたて新鮮なまま
食べられるから
栄養の損失が少ない

安全・安心

残留農薬検査や
生産履歴認証の点検に
より安全性が確認された
農畜産物を食卓に
お届けしています

やさしい

地球や環境にやさしい
資源循環型、環境保全型
農業に取り組んでいます

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日