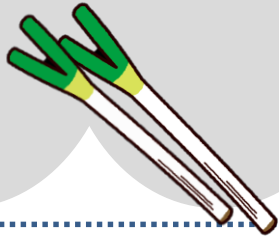


野菜まるごと！使いきりレシピ

長ねぎ



富士市食育キャラクター

むすびん

作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！

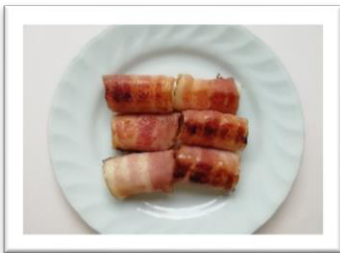
長ねぎのベーコン巻き (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

長ねぎ	1本
ベーコン	3枚
油	少々

●作り方

- ① ベーコンは長さを半分に切る。長ねぎは1本を6等分に切る。
- ② 長ネギをベーコンで巻いてようじで止める。
- ③ フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして入れ、蓋をして、長ねぎに火が通るまで焼く。
- ④ 更にようじをはずし、転がしながら全体に焼き色を付けてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	143kcal	たんぱく質	4.4g	脂質	12.8g	カルシウム	16mg
鉄	0.3mg	食物繊維	1.0g	食塩相当量	0.6g		

長ねぎのもっちり千切り (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

長ねぎ	1本	
にんじん	1/4本	
卵	1個	
A	薄力粉	50g
	片栗粉	大さじ3
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
醤油	小さじ1	
水	100ml	
ごま油	大さじ1	
B	醤油	小さじ2
	酢	小さじ2

●作り方

- ① 長ねぎは斜め薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② Aをボウルに入れる。そこに、水、醤油、溶き卵を加え、よく練り合わせる。
- ③ ②に長ねぎ、にんじんを加え混ぜる。
- ④ フライパンでごま油を熱し、③を平らになるように流し入れ、両面に焼き色がつくまでしっかり焼く。
- ⑤ 器に盛り、Bを混ぜたタレを添えて、できあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	147kcal	たんぱく質	5.4g	脂質	7.9g	カルシウム	148mg
鉄	0.7mg	食物繊維	1.2g	食塩相当量	1.3g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

長ねぎのきんぴら (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

長ねぎ	2本
油	大さじ1
しょうゆ 酢 みりん 酒	小さじ2
	小さじ2
	小さじ2
	小さじ2
赤唐辛子	適量

●作り方

- ① 長ねぎは2~3cmのぶつ切りにする。赤唐辛子は小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、最初に、赤唐辛子を入れて、油に香りを移す。そこに長ねぎを入れ、焼き色がつくまで炒める。
- ③ 調味料を加え、汁気がなくなるまで炒めて、できあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	107kcal	たんぱく質	1.2g	脂質	5.9g	カルシウム	31mg
鉄	0.4mg	食物繊維	2.0g	食塩相当量	0.9g		

長ねぎと豆腐のピリ辛炒め (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

長ねぎ	1本	
木綿豆腐	1/2丁	
ごま油	大さじ1	
A { オイスターソース	小さじ1	
	鶏がらスープの素	小さじ2
	水	大さじ3
ラー油	少々	

●作り方

- ① 長ねぎは2cmのぶつ切りにする。豆腐は2cm角に切って下茹でした後、キッチンペーパーで水気をとっておく。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、中火で長ねぎにこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④ Aを入れ、ひと煮たちさせ、次に豆腐を入れ、崩れないよう、さっと火を通し、仕上げにラー油をかけたらできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	131kcal	たんぱく質	5.9g	脂質	10.2g	カルシウム	77mg
鉄	1.1mg	食物繊維	1.2g	食塩相当量	1.2g		

長ねぎの豆知識

長ねぎは白い部分はビタミンCが多く、緑の部分にはカロテン、カルシウム、ビタミンKなどが豊富に含まれています。なかでも香りの成分アリシンは、ビタミンB1の吸収を助け、血行促進、疲労回復、殺菌など様々な効果と働きがあります。また、切るとぬめりが出ますが、これは甘みと柔らかさの元です。煮ると甘くとろりとした食感になります。

