

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【長ねぎ】

長ねぎの丸ごと肉巻き

材料 2人分

長ねぎ 1本

豚うす切り肉 4~6枚

塩胡椒 少々

油 大さじ1

作り方

- 1 長ねぎは切り込みを入れ2等分にし、塩胡椒をふった豚肉を長ねぎに巻く
- 2 フライパンに油を中火で熱し、1を焼き蓋をして蒸し焼きにする

長ねぎのピリ辛和え

材料 2人分

長ねぎ 1本

(A)

醤油・胡麻油 各大さじ1

豆板醤 小さじ1

おろしにんにく・ラー油 各少々

作り方

- 1 長ねぎは斜め薄切りにし、電子レンジ(600w)で1~2分加熱する
- 2 よく混ぜたAに1を和える

ねぎダレ(青部分)

材料 2本分

長ねぎ(青部分) 2本分

ごま油 大さじ1

鶏ガラスープの素 小さじ1/2

塩・おろしにんにく・砂糖 各少々

作り方

- 1 長ねぎは粗みじん切りにし耐熱皿に入れる
- 2 全ての材料を加えたらふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で2~3分加熱する

どうしても伝えたいおまけレシピ【牛蒡のコロコロ焼き】

材料 2人分

ごぼう 1/2本

片栗粉 大さじ1

油 大さじ2~4

(A)

砂糖・醤油 各大さじ1

お酢 小さじ1~2

作り方

- 1 ごぼうは泥を洗い1cm長さの輪切りにし、ポリ袋に入れ片栗粉を加えふりふりする
- 2 フライパンに油を中火で熱し1を焼き揚げ、混ぜたAにからめる