

# 野菜ソムリエの簡単！長ねぎレシピ

## 【長ねぎのさっぱりマリネ】

### 材料

長ねぎ 1本  
お酢 大さじ1  
塩 ひとつまみ

### 作り方

- 1 長ねぎは3cm長さの輪切りにする
- 2 フライパンに水（分量外）とお酢と塩、長ねぎを入れ蓋をし中火で加熱する
- 3 くつつつしてきたら火を少し弱め、5分加熱したら火を止め余熱で火を通す

## 【鶏もも肉のネギ塩炒め】

### 材料

長ねぎ 1本  
鶏もも肉 1枚  
にんにく 1片  
ごま油 小さじ1

### (A)

酒 大さじ1  
塩コショウ 少々  
にんにく（おろし） 少々

### 作り方

- 1 長ねぎは斜め薄切り、にんにくは薄切り、鶏肉は一口大に切り A をもみこむ
- 2 フライパンにごま油とにんにくを中火で熱し香りが出てきたら鶏肉を加え焼く
- 3 鶏肉に火が通ったら長葱を加え炒める

※にんにくは香りがでたら一度器に取り出しておき、鶏肉に火が通ったら戻し入れるとよい

## 【レンジで簡単やみつき！ネギダレ】

### 材料

長ねぎ（青部分） 2本分  
ごま油 大さじ2  
塩・鶏ガラスープの素 各小さじ1/2  
にんにく（おろし） 1片分  
ラー油・白いりごま 各お好み

### 作り方

- 1 長ねぎの青部分は粗みじん切りにし耐熱ボウルに入れほかの材料もすべて入れ混ぜる
- 2 ふんわりラップをし電子レンジ（600w）で2～3分加熱する