

2023年10月28日

野菜ソムリエ Canaco

## 野菜ソムリエ Canaco の旬野菜レシピ【長ねぎ】

### 簡単！長ねぎマリネ

#### 材料（2人分）

長ねぎ 1本

（A）

塩 小さじ1/4

酢 大さじ1

水 50～100cc

#### 作り方

- 1 長ねぎは5cm長さに切る
- 2 フライパンにAと1を入れ蓋をしたら、中火で5分熱し火を止めてそのまま余熱で3分蒸らす

### 丸ごと使おう青部分でネギダレ

#### 材料（1本分）

長ねぎ青部分 1本分

塩・鶏ガラスープの素 各小さじ1/4

ごま油 大さじ1

にんにく（おろし）・ラー油・白いりごま 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 調味料をすべて入れふんわりラップをし電子レンジ（600w）で2～3分加熱

### 根っこ部分は素揚げで楽しむ

#### 材料（根2本分）

長ねぎ根部分 2本分

油 大さじ2

#### 作り方

- 1 根部分を縦4等分し、油を熱したフライパンで揚げ焼きにする