



農家×学生

# 恋する野菜<sup>41</sup>



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

## 健康パワーが豊富！ ねぎの肉巻き



### 【材料】(1人分)

〈1人分307kcal 塩分1.2g〉

ねぎ	20g
えのき茸	20g
スライスチーズ	20g
豚肉	60g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	5g
卵	5g
パン粉	10g
揚げ油	適量

### 【作り方】

- ① ねぎを5cm程度の長さに切る。
- ② えのき茸は、根元を切り落とし半分に切る。  
スライスチーズも半分に切る。
- ③ 豚肉にあらかじめ塩・こしょうを振っておき、平皿の上に豚肉を重ねて広げ、  
①②で切ったねぎ・えのき茸、チーズをのせて巻く。
- ④ ③に小麦粉、卵、パン粉の順でつけ、油で揚げる。

ねぎの独特の香りのもとであるアリシンは、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めます。ビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれる豚肉とは、相性が抜群です。お弁当にもお勧めです。



にんじん・ねぎ農家 <sup>こうし</sup>合志 <sup>ゆうた</sup>裕太さん(馬場)

我が家にはにんじんとねぎを出荷しており、父や母と一緒にがんばっています。ねぎは意外と虫が寄りやすく、根気よく世話をするのが大変ですが、食卓には欠かせない野菜だと思います。ぜひ菊陽のねぎを食べてみてください。

<sup>ひらた</sup>平田 <sup>まこ</sup>真子さん  
尚絅大学  
生活科学部4年

