



農家×学生

# 恋する野菜<sup>④</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。



にんじん・ねぎ農家 合志 裕太さん(馬場)

我が家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。

ねぎの独特の香りのもと  
であるアリシンは、ビタ  
ミンB1の吸収を高めます。  
ビタミンB1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。

ひらた 平田 まさこ  
尚絅大学  
生活科学部 4年

