



やみつき!

ネギの豚肉巻き

【材料】(4人分)

〈1人分 188kcal 塩分 0.4g〉

- 豚バラ肉(薄切り) 150g
- 長ネギ 2本
- 塩・こしょう 少々
- サラダ油 小さじ2分の1
- 酒 大さじ2
- めんつゆ 大さじ3
- レモン汁 大さじ2
- 酢 大さじ1
- 酒 大さじ1

恋する野菜

103

KOISURU YASAI

作り方

- ①長ネギを4分の3の長さに切る。
- ②豚バラ肉を半分の長さに切ったら、塩・こしょうを振って、①を巻く。
- ③中火で熱したフライパンにサラダ油を引き、②を巻き終わりを下にして焼く。
- ④全体に焼き色が付いたら酒を入れてふたをし、弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤肉に火が通り長ネギがやわらかくなったら、Aを入れて中火で炒め合わせ、全体に味がなじんだら完成。

Japanese leek



学生



尚綱大学 生活科学部 4年

ひらの あゆみ

平野 歩さん

ネギには、血液をサラサラにしたり、風邪を予防したりする効果があります。ネギは脇役だと思われがちですが、主役としてもおいしく食べることができます。私はネギが大好きです!

ネギに限らないことですが、近年は夏の猛暑や雨不足で管理が大変です。ネギを育てる上では土づくりにこだわり、土寄せや病気対策を小まめに行っています。私が育てたネギは、町内の小中学校の給食に使われています!



ネギ農家

そう ま かずゆき

相馬 和幸さん(入道水)

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)