

❹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

引き、❷を巻き終わりを下にして焼く。

やみつき!/

ネギの豚肉巻き

【材料】(4人分) 〈1人分 188kcal 塩分 0.4g〉

恋する野菜®

Japanese Leek

作り方

●中火で熱したフライパンにサラダ油を塩・こしょうを振って、●を巻く。●長ネギを4½の長さに切ったら、●長ネギを4½の長さに切る。

全体に味がなじんだら完成。たら、Aを入れて中火で炒め合わせ、たら、Aを入れて中火で炒め合わせ、

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!

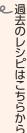
尚絅大学 生活科学部4年 ひらの あゆみ **平野 歩**さん

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!

かり、ていり中

^{そう ま かずゆき} **相馬 和幸**さん(入道水)







「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。(尚絅大学生活科学部)