

春の料理



「葉ねぎ」は、ビタミンCとカロチンが多く含まれていて、風邪予防に効果があります。

冬の間は寒さでゆっくり成長しますが、日が長くなり暖かくなってくると急激に成長し、やわらかく、みずみずしい葉となります。緑色の部分が長くて、葉の先まで張りのある、みずみずしいものを選ぶといいですよ。

2品紹介しますので、ぜひ、挑戦してみてください。

◆ 豚しゃぶのねぎだれかけ

彩りもきれいで、たれの中のねぎの風味がたまらない1品です。
ねぎだれは、豚しゃぶ以外にも使えますのでぜひ、お試しください。



■ 材料（4人分）

ねぎだれ

ねぎのみじんぎり	50g
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
豚薄切り肉	300g
トマト	2個
きゅうり	1本

■ ポイント

- 豚肉を茹でるときは、たっぷりのお湯で茹でましょう。



■ 作り方

- ① 調味料とねぎのみじん切りをボールに入れ、砂糖が溶けるくらいまでよく混ぜ合わせておく。
- ② トマトは縦半分に切り、5mmくらいの厚さに切る。きゅうりは半分の長さにして薄くスライスする。
- ③ 鍋に多めの湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げながら入れる。肉の色が変わるまでサッと茹でてザルにあげて水気を切る。
- ④ トマト、スライスしたきゅうり、豚肉を彩りよく器に盛り、①を回しかける。

調理時間	15分
エネルギー	262 kcal
塩	2.0g
	(1人あたり)

◆ ねぎたまおこげご飯

お子さんと一緒に作っても楽しくできます。

おやつにもピッタリの1品です。香ばしい匂いが食欲をそそります。



■ ポイント

- フライ返しで軽く押さえつけながら焦げ目をたくさんつけると香ばしくなります。



調理時間	40分
エネルギー	395 kcal
塩	1.4 g
(1人あたり)	

■ 材料 (4人分)

ご飯	500 g
たまご	2個
ねぎ	約50 g
白ごま	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ2+大さじ2

■ 作り方

- ① ねぎは2~3mmの小口切りにする。
- ② ボウルにたまご1個を溶き、しょうゆ大さじ1を加えてよく混ぜ合わせる。ご飯の半量を入れ、ご飯をほぐすようにして混ぜ合わせる。ご飯にたまごがなじんだら、ねぎの半量を入れ、ご飯をほぐすようにして混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し②を入れる。フライ返しで軽く押さえつけながら広げ、表面を平らにして2~3分焼く。フライパンより1回り小さめのふた、またはお皿を生地にかぶせ、フライパンごと裏返して生地をふたにのせる。そのまま生地をフライパンに滑らせるように戻す。
- ④ 生地の周りにごま油小さじ1を回しかけ、フライ返しで押さえつけながら2~3分焼く。
- ⑤ 生地の表面が固まり、両面に焼き色が付いたら取り出し、6等分の放射状に切り分け、器に盛る。
- ⑥ 同様にもう1枚焼く。