

からだに美味しい  
レシピ

2

February



疲労回復や消化・吸収を高める効果あり

## 長ネギ - japanese leek -

- ▶ アリシンがビタミンB1を吸収し、肉体疲労の疲労回復に効果。
- ▶ カルシウムやマグネシウムも豊富で精神的な不快感も緩和。
- ▶ 抗酸化作用が高く、老化防止にも高い効果が期待できる。

### 調理例 ▶ シイタケと長ネギのマリネ

#### 作り方

- 1 シイタケは4つに、長ネギは一口大に切ります。
- 2 フライパンで弱火で炒め、しんなりしたらオリーブオイルを加えます。
- 3 用意した「マリネ液」に絡めます。味が染み込んだら盛りつけます。

※お好みに炒める時にニンニク、また盛り付けにドライパセリもどうぞ！



#### 材料（4人分）

- シイタケ（生）…4～5個
- 長ネギ…1本
- マリネ液（※事前に混ぜる）  
レモン汁…大さじ1 醤油…小さじ1  
パルサミコ酢…小さじ1 塩…小さじ1

