

からだにうれしい
レシピ

12

December

白ねぎ

~White green onion

健康ポイント ▶ 風邪や風邪予防に効果的！

- 刺激臭や辛味の成分でもある「硫化アリル」の効果で、強力な殺菌作用と鎮静効果があります。
- 「アリシン」には血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復にも効きます。

調理例

白ネギのチーズ焼き

材料 (2人分)

- 白ねぎ…1本(約100g)
- マヨネーズ…大きじ1 ○醤油…小さじ1
- とろけるチーズ…スライス1枚(約20g)

作り方

- 01 白ねぎを3cm幅に斜め切ります。
- 02 切った白ねぎをボールに入れ、マヨネーズと醤油で和えます。
- 03 02をグラタン皿などに移し、その上からとろけるチーズを散らします。
- 04 焦げ目が付くまでオーブンで焼いたら、完成！

