

からだにうれしい
レシピ

2

February

長ネギ

~Japanese leek~

調理例

長ネギと豚肉の和風炒め

材料 (2人分)

- 長ネギ…1本 ○豚こま切れ肉…150g ○大根…50g
- 料理酒…大さじ2 ○塩・黒胡椒…ひとつまみ
- ごま油…大さじ1/2 ○ポン酢…大さじ2 ○小ネギ…適量
- 有塩バター…20g ○しょうゆ…小さじ2

作り方

- 01 大根はすりおろし、水気を切り、長ネギは1.5cm幅の斜め切りにします。豚こま切れ肉は塩・黒胡椒を揉み込み、下味をつけます。
- 02 中火に熱したフライパンに、豚こま切れ肉を広げて焼き、色が変わったら長ネギ、料理酒を加えます。
- 03 全体がしんなりしたら、火からおろし、器に盛りつけます。すりおろした大根、小ネギ、ポン酢をかけて完成！



健康ポイント ▶ 強い抗菌作用で風邪予防に効果的

- 硫化アリルが血液をサラサラに
- ビタミンCが風邪を予防し、傷や炎症の治りをよくする
- β-カロテンが動脈硬化やがんなどの生活習慣病の予防に効果的