



10分以内
¥100円以内

やさしい
100グラム
レシピ No.12

焼きネギの
ごまあえ

Let's
ベジタベライフ

材料 (1人分)

- 長ねぎ 約1本 (100g)
- 白いりごま 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- 水 小さじ1/2

作り方

- 1) 長ねぎは3cmくらいの長さに切り、フライパンで焼き色がついて、しんなりする程度に焼く。
- 2) ボウルに白いりごま、しょうゆ、砂糖、水を入れてよく混ぜ合わせ、長ねぎが熱いうちに加えて、和える。

※ レシピの POINT

焼くことで甘味を増した長ねぎの味わいを楽しめる一品。

※ 1人分の栄養価等 (区試算)

- 🔥 カロリー **55** キロカロリー
- 🧂 塩分 **0.4** グラム
- 🍲 野菜量 **100** グラム
- 🕒 調理時間 **10** 分
- 💰 材料費 **89** 円



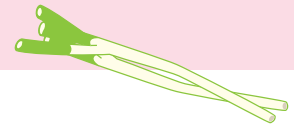
足立区は、あだちベジタベライフ〜キウダ、野菜を食べよう〜を推進しています



食材豆知識 **根深ねぎ**



根深ねぎ (長ねぎ)に含まれる香り成分の硫化アリル (アリシン) には、抗菌作用やビタミンB1の吸収を助けるはたらきがあります。



選び方・保存方法など

全体にみずみずしく、白い部分の巻きがしっかりと固くしまっていて弾力があるものが新鮮です。葉先までピンとしてハリがあるものを選びましょう。

保存するときは、新聞紙に包み、冷暗所で立てておくと長持ちします。使いかけの場合は、ラップをして冷蔵庫で保存しましょう。

あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう



糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには

野菜から
食べよう!

野菜を
3食しっかり
食べよう!

野菜を
よくかんで
食べよう!

プラス **+100g** 食べよう!
足立区民は約 100g 足りません。



100gは...
きゅうりなら 1本
トマトなら 1/2個
もやしなら 1/2袋
など

野菜のレシピはほかにもたくさん!
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課
電話: 03-3880-5433 FAX: 03-3880-5602