

Vol.4

とちぎの
地産地消
レシピ

焼きねぎ肉巻き



とちぎ地産地消県民運動実行委員会 / JAグループ栃木



©みんなのよい食プロジェクト

ネギのうま味丸ごと味わう!!

ネギは料理すると
辛味がソフトになる!!

ネギ独特のつんとくる刺激臭は「アリシン」によるものです。アリシンは体を温める作用があり風邪予防に期待ができます。またビタミンB1を含む豚肉、大豆、たらこ、かつおなどとの食べ合わせで、スタミナの増強と脳の活性化にもつながります。これからの季節、受験生にもお勧めな野菜ですね。

■作り方■

- ① ネギは白い部分を約15センチの長さにしたものを4本用意する。
- ② ①のネギの両面に、斜めに浅く隠し包丁を入れる。
- ③ 耐熱皿に②を並べ、ラップをせずにレンジ(600ワット)で30秒加熱する。
- ④ ③をフライパンに移し全体がきつね色に焼き色がつくまで焼き、粗熱をとる。
- ⑤ A(和風ソース)、B(洋風ソース)の材料をそれぞれ混ぜて、たれを作る。
- ⑥ 豚バラスライスに、塩、こしょうを振り、④の端から斜めに巻く。
- ⑦ フライパンに油を熱し、⑥の巻き目を下にして肉がはがれないように焼く。
- ⑧ 焼きあがった⑦を食べやすいように3等分に切り、お好みのソースをかける。

材料(2人分)

ネギ	2本
豚バラスライス	4枚(約80グラム)
塩・こしょう	少々
油	大さじ1
A しょう油	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1
おろししょうが	大さじ1
B トマトケチャップ	大さじ1
ポン酢しょうゆ	小さじ2

1人分 354キロカロリー 塩分 3.3グラム 調理時間 約15分

栃木産をもっと食べよう!

新鮮・おいしい

新鮮なまま
食べられるから
栄養の損失が少ない

安全・安心

ポストハーベスト*の
心配がない
※収穫後に使用する殺菌剤、
防かび剤などの農薬のこと

やさしい

遠くから輸送
しないので
環境にやさしい

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日