

旬の食材で体をととのえる!

旬

11月～2月

秋が旬の食材

長ねぎ

三大産地

埼玉県
千葉県
茨城県



Carrotty's Healthy Recipe キャロTTYのヘルシーレシピ

ホームページのレシピ集もぜひご覧ください。



白い部分には「カゼ薬」と同様の効果を持つ

栄養

青い部分にはβカロテン、白い部分にはビタミンCが豊富です。特に、白い部分には発汗促進、解熱など、カゼ薬と同様の効果が期待できます。ねぎ独特の香りは硫化アリルによるもので、血液をサラサラにする効果があります。

調理法

煮物、焼き物、揚げ物、炒め物、鍋物、生食

選び方

白い部分に弾力があり、巻きがしっかりしていて、白と緑がはっきり分かれているものを選びましょう。

保存方法

新聞紙でしっかり包み、冷蔵庫へ。根元を切り落とし、等分に切り、ラップにくるんで冷凍保存も可能。

バランスよく食べよう!

夏に消耗したビタミンを補給し、体を温める食材を使った温かい食事をしましょう。



長ねぎを使ったバランス献立

- ▶ごはん ▶牛肉と長ねぎの柚子こしょう炒め
- ▶ほうれん草の白和え
- ▶長いもぼん酢
- ▶粕汁(かすじる)

[1食分]
エネルギー 751kcal
食塩 2.8g

【参考文献】 知っておきたい栄養学(学習研究社) / からだにうれしいキッチン栄養学(高橋書店) / あたらしい栄養学(高橋書店)

牛肉と長ねぎの柚子こしょう炒め

調理時間 約10分

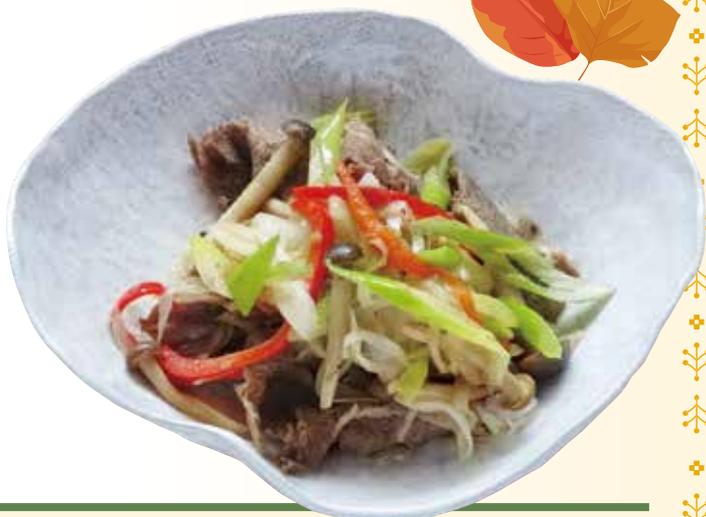
材料(2人分)

- 牛ももスライス肉 …… 160g
- 長ねぎ …… 1本
- 赤ピーマン …… 1コ
- しめじ …… 1/6束
- サラダ油 …… 適宜
- 柚子こしょう …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1

[1人分]
エネルギー 219kcal
食塩 0.8g

※柚子こしょうの種類によって、塩分量の違いがあります。

- ① 長ねぎはうすく斜めに切り、赤ピーマンは千切りに、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れ、牛ももスライス肉を炒める。
- ③ 牛肉の色が半分くらい変わったら、赤ピーマン、しめじを加えさらに炒め、長ねぎも加えサッと炒め合わせる。
- ④ 柚子こしょう・酒を入れ、全体に味が回ったら火からおろし、器に盛る。



長ねぎのチヂミ

材料(2人分)

- 長ねぎ …… 1本
- 人参 …… 1/5本
- ちりめんじゃこ …… 大さじ1
- ピザ用チーズ …… 大さじ2
- 小麦粉 …… 大さじ3
- 片栗粉 …… 大さじ2
- 水 …… 50cc
- ごま油 …… 適宜
- 糸唐辛子 …… お好みで

- ① 長ねぎは斜めに切り、人参は千切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、ちりめんじゃこ、ピザ用チーズ、小麦粉、片栗粉を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ③ 水 50cc を加え、はしてさっくり混ぜ、生地にする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、生地を両面がカリッとするまで焼く。
- ⑤ 焼いている間に A の調味料を合わせ、たれを作る。

調理時間 約15分

[1人分]
エネルギー 193kcal
食塩 0.4g

- A
- しょうゆ …… 小さじ2
 - 酢 …… 小さじ2
 - 砂糖 …… 小さじ1/2
 - いりごま …… 小さじ1
 - ごま油 …… 少々
 - 粉唐辛子 …… 適宜

