

焼きねぎのマリネ ～柚子胡椒風味～

減塩

高血圧
予防

材料(4人分)

ねぎ……………2本
サラダ油……………小さじ2

～マリネ液～

水……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2分の1
和風顆粒だし……………ひとつまみ
ゆず胡椒……………小さじ2分の1



10分

(漬け時間を除く)

1人分の栄養価

エネルギー：38kcal	糖 質：3.3g
たんぱく質：1.0g	食塩相当量：0.7g
脂 質：2.1g	

作り方

- ① ねぎは洗い、根を取り除き、3～4cmのぶつ切りにする。
- ② フライパンに油を熱して、ねぎを並べて焦げ色がつくまで両面を焼く。
- ③ ボウルにマリネ液の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
(辛みが苦手な方はゆず胡椒の量を減らしてください)
- ④ 焼いたねぎをマリネ液につけ、冷蔵庫で1～2時間漬けて完成。

②



③



ポイント

- ・ 緑の部分も一緒に調理するかスープなど別の料理で残さず食べましょう。加熱すると甘くなっておいしいです！
- ・ ねぎの白い部分にはビタミンC、緑の部分にはβ-カロテンが含まれています。どちらも抗酸化作用が期待できます。
- ・ また、ねぎにはアリシンという強い殺菌作用のある物質も含まれており、免疫を高めたり、ビタミンB1の吸収を高めて疲労回復に役立つとされています。



川口市
マスケット
「ぎゅぼらん」