

# 焼きねぎのマリネ

## ～柚子胡椒風味～



### 材料(ネギ2本分)

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1/2  
だしのもと……………ひとつまみ  
ゆず胡椒……………小さじ1/2



10分  
(漬け時間  
を除く)

### 1人分の栄養価 (ねぎ2切れ+緑の部分2枚程度)

エネルギー：18kcal  
たんぱく質：0.5g  
食塩相当量：0.3g

### 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。



### 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。