

調理時間



野菜をしっかり食べよう！ 葱 健康レシピ！

青ねぎのぬた

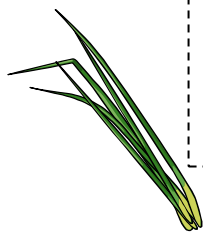


＜材 料＞	＜2人分＞
青ねぎ	130g
ちくわ	50g
●酢	大さじ1
●砂糖	大さじ1/2
●白みそ	小さじ2

＜作り方＞

- ① 青ねぎは2～3cmの食べやすい長さに切る。ちくわは、輪切り（または半月切り）にする。
- ② 青ねぎをサッとゆでる。（根に近い部分5秒、続いて先の部分5秒）ザルにあげて水分を切る。
- ③ ちくわもサッと湯通ししておく。
- ④ ●の調味料を合わせる。
- ⑤ 水分を切った葱と、ちくわを④の調味料で和える。

一口メモ



- ・ 葱は、血液サラサラ効果のほかに糖尿病や高血圧、動脈硬化改善に有効です。酢と合わせて食べれば、血液サラサラ効果は倍増と言われています。
- ・ 葱を絞りすぎると、ぬめりが出るので絞りすぎに注意しましょう。

葱がたくさん
食べられる
1品です。



油揚げや、わかめを
入れてもおいしく
いただけます。

栄養価（1人分）：エネルギー 74kcal 塩分 0.9g