

ねぎのポタージュ

●材料（2人分）【20～25分】

- ・ねぎ 1/2本 ・塩 小さじ1/4
- ・オリーブオイル 大さじ2 (サラダ油でも可)
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1/4
- ・水 400cc ・こしょう 少々(好みで)



●作り方

- ① ねぎをすべて輪切りにする。（できるだけ薄くしたほうが後で繊維が気にならなくて食べやすくなる。）
- ② フライパンにオリーブオイル(またはサラダ油)を熱し、ねぎ、塩、鶏ガラスープの素を入れる。
- ③ 中火～弱火で炒める。（箸ではやりにくいので木べらを使うと良い。）
炒めているとだんだんねぎがねっとりとまとまってくる。5分ほどでその状態になるが、火が弱い場合はもっとかかるので時間は加減する。まとまってきてからさらに5分程炒める。焦がさないよう注意する。
- ④ 炒めたねぎを分量の水半分くらいと一緒にフードプロセッサかミキサーにかける。フライパンについて残る分も、分量の水を少し入れてこそげて一緒に入れると良い。
- ⑤ 鍋に戻して残りの水も足し、沸騰直前くらいまであたため、味を見て塩で調整する。ねぎが苦手な場合は水を多めにして鶏ガラスープの素で調整してもよい。が、塩の方がねぎの甘味が堪能できる。少しコショウを振るとねぎの香りが引き立つ。

おすすめポイント

★ねぎは加熱してねっとりするとおいしくなりますが、焼いただけだと子供は見向きもしないし、鍋に入れるとどこに行ったか分からなくなるのでスープにしました。炒めたねぎの何とも言えない良い香りがします。子供も大好きです。

★ねぎが嫌いな人は「生のねぎの辛味が苦手」「焼いたねぎのねっとりしたところが苦手」のどちらかではないかと思いますが、このスープはどちらも解消しているので、ねぎが嫌いな人にもぜひ試して欲しいです。

ねぎ一束分炒めて、炒め終わったところで半分冷凍しておく、一ヶ月くらいおいしく食べられます。解凍するときは、シヨリシヨリ状態まで解凍してフードプロセッサかミキサーに入れた後、水の代わりにお湯を入れてまわすと作業しやすいです。



旨い！早い！簡単！

長ねぎのチーズ焼き

●材料（2人分）【10分】

- ・ねぎ 1本 ・豚挽肉 50g (日本のコメ豚がベスト)
- ・シュレッドチーズ お好み
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1と1/2

●作り方

- ① ねぎを5cmくらいずつに切り、短冊状に切る
- ② オリーブオイルをフライパンにひき、塩コショウ少々を振りながら挽肉を炒め、火が通ったら①を入れる
- ③ ねぎがしんなりしてきたら、耐熱皿に②とチーズを交互に盛る
- ④ トースターで3分くらい焼いて完成（時間は上のチーズに焦げ目が付くくらい）



おすすめポイント

★長ねぎを上から下までまるまる1本使用するので、まるごとねぎのおいしさを楽しめます。特に沃土会さんのねぎは、青い部分も炒めると柔らかく、おいしく頂けます！また、日本の米豚挽肉を使うと、臭みがないので、ねぎの甘みがより一層感じられておいしいです。材料もシンプルで、時間もかからず作れるので、お酒のつまみにも良いですよ！



ねぎの袋焼き

●材料（4人分）【10分】

- ・ねぎ 半分
- ・ツナ缶 1缶
- ・ピザチーズ 40g
- ・油揚げ(いなり寿司用) 3枚
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1



●作り方

- ① ねぎは小口切りして、サッと洗って、水気をきっておく。
- ② 油揚げは1枚を半分にする。
- ③ ボウルに、ねぎ・油を軽く切ったツナ・チーズ・マヨネーズ・しょうゆをいれ、よくまぜる。
- ④ ③を、半分に切った油揚げに均等につめ、上を爪楊枝でとめる。
- ⑤ フライパンに④をならべ、両面焼き色がつくまで焼く。熱いうちに漬ける。

おすすめポイント

★おつまみやあと一品ほしい時にピッタリ！

小さめのねぎの場合、1本使ってください。



風邪を撃退！肉ネギふいかけ

●材料（4人分）【20分】

- ・ねぎ 4本
- ・生姜 50g
- ・豚ひき肉 80g
- ・黒ゴマ 一握り
- ・酒 80cc
- ・醤油 50cc
- ・塩 少々
- ・ゴマ油 少々



●作り方

- ① ねぎを粗いみじん切りにし、生姜もみじん切りにします。
- ② ゴマ油で生姜とネギを炒めまる。ねぎが半量になったらひき肉を入れ炒め、火が通ったら黒ゴマを指で潰しながら入れます。
- ③ 全体がなじんだら酒を入れ、その後に醤油を入れます。
- ④ 水分がほとんどなくなるまで炒め塩少々で味を整えます。

※コクがなかったら砂糖を小さじ1杯足してもOK

おすすめポイント

★これさえあればご飯3杯イケます。

★生姜とねぎがたっぷりなので風邪予防にも、風邪ひいてからでも良い

メニューです。冷蔵庫で4～5日保存できます

★見た目は悪いけど冬の健康を支えます！



