

主役野菜：白ネギ

気の巡りや血液の循環をよくし、体を温める。
冷えによる下痢や腹痛、風邪の予防に効果がある。

材 料 【2人分】

- ◆白ネギ1本 ◆砂糖小さじ1
- ◆バター大さじ1 ◆小麦粉大さじ1
- ◆白ワイン 50ml
- ◆コンソメスープカップ2
- ◆とけるチーズ 30g
- ◆バケット適量 ◆塩・コショウ

<作り方>

1. バケットは1cmの厚さに切る。
2. 白ネギは小口切りにし、砂糖をまぶしておく。
(※砂糖をまぶすと水分が出て早く炒めることができ、焼き色がつきやすい。)
3. バターを熱した鍋に白ネギを入れ、中火でじっくり炒める。
4. しんなりし焼き色がついたら、小麦粉を振り入れて炒め、白ワインを加えてのばす。
5. コンソメスープを加え、沸騰したら約10分煮る。
塩・コショウをし味を調える
6. 耐熱容器にスープを注ぎ、バケットとチーズをのせて200度のオーブンで10分程焼く。

=白ネギのぽっかぽかグラタンスープ=



=白ネギまるごと肉南蛮=



材 料 【2人分】

- ◆白ネギ1本 ◆豚肉薄切り 150g
 - ◆小麦粉適量 ◆サラダ油適量
- (A: タレ)
- ◆酢大さじ1 ◆砂糖大さじ1
 - ◆しょうゆ大さじ1 ◆酒大さじ1
 - ◆赤唐辛子 1/2本 ◆しょうが1かけ

<作り方>

1. 漬けダレを作る。しょうがは千切り、赤唐辛子は小口切りにし、(A)を混ぜ合わせる。
2. 白ネギは15cmくらいの長さに切り、フォークで白ネギの表面全体に穴を開けておく。
(※穴を開けると、白ネギの中の芯が飛び出にくくなる。)
3. サラダ油を熱したフライパンで焼いて、冷ましておく。
4. 白ネギを豚肉で巻き、小麦粉をまんべんなくまぶし、フライパンで焼く。
5. 肉が焼けたら熱いうちにタレに入れ、30分以上漬け込んで味をなじませる。
一口大に切って盛る。(冷蔵庫で保存すると、3～4日もつ)