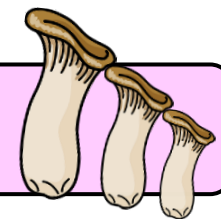


白ネギとエリンギの焼き南蛮



寒い冬に美味しいお鍋の定番食材「白ねぎ」ですが、からだを温め、発汗を促し、冷えを予防し、殺菌作用などがあることから、風邪予防や風邪ぎみの時に良い効果が期待できる食材です。じっくり焼くと、ネギの甘みが増し、細かく刻むと胃腸の働きを整える作用のあるネギ特有の香りが引き出されます。今回は、からだに嬉しいヘルシー食材「白ネギ」を使った料理をご紹介します。

1食分 48Kcal 塩分0.4g 糖質7.3g 材料/作りやすい分量 (3~4食分)

<作り方>



白ネギ・・・・・・・・・・2本
エリンギ・・・・・・・・1パック (2~3本)
サラダ油・・・・・・・・小さじ1
☆お手軽だし・・・・・・・・100ml
(下記の料理ポイント参照)
◎ 砂糖・・・・・・・・大さじ1と1/2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
酢・・・・・・・・大さじ3

- ① 白ネギは4cm程度の長さに切る。エリンギは長さ半分に切り、縦向きの1cm幅程度に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を入れる。
- ③ 白ネギは時々転がして焼き色がつくまで焼き、エリンギは時々裏返し、少し焼き色がつき、しんなりするまで焼き、焼けた白ネギとエリンギから大きめの器に取り出す。
- ④ ③の使ったフライパンに◎を入れ、軽く沸騰させ、③の器に注ぎ入れる。

- ☆ エリンギ以外に好みのきのこで作っても美味しいです。
- ☆ きのこの旨みや、白ネギの甘みが浸けている間に出てくるので、30分以上漬けてからの方が美味しいです。

料理のポイント

☆ お手軽だしの作り方 (少ない量のだしが欲しい時にとっても便利) ☆
耐熱容器に・水 150ml・かつおぶし 2袋 (5g) を入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ (600W) で1分加熱し、ラップをしたまま1~2分蒸らしてからラップをはずし、キッチンペーパーを敷いたザルで濾します。