



今夜の一品にいかがですか？

長いもの白ねぎ炒め

<材料 4人分>

- | | | |
|---|--------------|------|
| A | • 長いも | 160g |
| | • 白ねぎ（青い部分） | 40g |
| | • オリーブ油（植物油） | 2g |
| | • 塩 | 1.2g |
| | • 酒 | 小1 |



- | | |
|----------------|-----|
| • ベーコン | 20g |
| • オリーブ油（植物油） | 2g |
| • 白ねぎ（白い部分） | 40g |
| • 鳥がらスープの素（顆粒） | 6g |
| • 青ねぎ | 10g |
| • こしょう | 少々 |

<作り方>

- ① 長いもは、皮をむき拍子木切りにする。Aの白ねぎ（青い部分）はみじん切りにする。白い部分は、斜め切りにしておく。
- ② ベーコンは幅1.5~2.0cm程度に切っておく。
- ③ フライパンを熱し、Aのオリーブ油で白ねぎ（青い部分）を炒めしんなりしたら、塩・酒を加え炒める。フライパンから取り出しおいておく。
- ④ 再度、フライパンに、オリーブ油を入れ、ベーコン、長いもを炒める。
- ⑤ ④に白ねぎ（白い部分）を入れさっと混ぜたら、③、鶏ガラスープの素、こしょうを入れ炒め合わせる。
- ⑥ 火を止め青ねぎを加えさっと混ぜたら出来上がり。

※辛いのが嫌いではない方は、粗挽きこしょうを使用するとピリッとして食欲をそそります。



生で食べるには少し寒い冬は、炒めて温かい料理として食べてみましょう。白ねぎの青い部分も捨てることなく使いきりましょう。



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
66	1.7	3.1	1.0

