

簡単！長ねぎレシピ

【長ねぎの簡単マリネ】

材料

長ねぎ（白部分） 2本

お酢 大さじ2

塩 小さじ1/4

水 100cc

作り方

- 1 長ねぎは5cm長さに切る
- 2 フライパンに水とお酢、塩を入れ中火にかけくつつくつしてきたら長ねぎを入れ蓋をする
- 3 弱めの中火で3分加熱し、火を消して余熱でそのまま火を通す

【2つの食感を楽しむ肉巻き】

材料

長ねぎ（白・青部分） 1本

豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用） 6枚

塩コショウ 少々

オリーブオイル 大さじ1

（A）

お酒、砂糖、しょうゆ 各小さじ1

作り方

- 1 長ねぎの白部分は3cm長さに切り、青部分は粗みじん切りにしAと混ぜる
- 2 豚肉に塩コショウをふり1を巻く
- 3 フライパンに油を中火で熱し2を焼く。仕上げは蓋をして蒸し焼きにする。

【青部分はネギダレに】

材料

長ねぎ（青部分） 2本

塩 小さじ1/3

ごま油 大さじ2

おろしにんにく 1片分

鶏ガラスープの素、砂糖、ラー油、白いりごま 各少々

作り方

- 1 長ねぎの青部分は粗みじん切りにし耐熱ボウルに入れる
- 2 すべての材料を1に加え混ぜ、ふんわりラップをし電子レンジ（600w）で約2～3分加熱