



長ねぎの万能ソース

1人分(1/10量) エネルギー54kcal、食塩相当量 0.6g

材料

長ねぎ・・・10本(約900g)
 オリーブ油・・・25cc
 しょうが汁・・・大さじ1 塩・・・小さじ1
 チキンスープ(フイヨン)・・・500cc

作り方

- ① ねぎの根元を切って、3～5mmで厚さをそろえて小口切りにする。
- ② 冷たい鍋にねぎを入れ、オリーブ油を入れてよく混ぜる。
- ③ ②にふたをして弱めの中火で火をつけて20～30分むらしながら炒める。
焦げないように、時々かき混ぜる。かき混ぜるときはフタの水分を捨てず、鍋に戻す。
- ④ しょうが汁、チキンスープと塩を入れ、フタをせず、
中火で水分が無くなるまで煮詰めて、ペースト状にする。

【長ねぎの万能ソースを保存しよう】

冷蔵保存: 煮沸消毒した瓶に入れ、冷蔵庫で約5日間は保存可能です。

冷凍保存: 小分けにして冷凍用保存容器に入れ、冷凍庫で約3か月間保存可能です。

保存したソースはスープなどにアレンジできます。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成: 八千代市健康づくり課

これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
 す。緑黄色野菜や根菜類等を
 混ぜて食べましょう。



1日に必要な
 野菜は
350gです



長ねぎのじゃこ炒め

1人分 エネルギー63kcal、食塩相当量 0.4g、野菜 70g

材料(2人分)

長ねぎ・・・140g ちりめんじゃこ・・・10g
 ごま油・・・小さじ2 しょうゆ・・・少々

作り方

- ① 長ねぎは2cm幅のななめ切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、長ねぎを強火でさっと炒める。
- ③ 長ねぎがしんなりしてきたらちりめんじゃこを入れて混ぜ、しょうゆを回し入れる。

ちりめんじゃこの代わりに乾燥えびやツナなどでもおいしくできます。

これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
 す。緑黄色野菜や根菜類等を
 混ぜて食べましょう。



1日に必要な
 野菜は
350gです



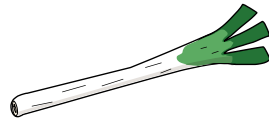
八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成: 八千代市健康づくり

八千代でとれた野菜を食べよう！

125

長ねぎのグラタン風



1人分 エネルギー110kcal、食塩相当量 0.2g、野菜 100g

材料（2人分）

長ねぎ・・・200g	絹豆腐・・・100g
牛乳・・・25cc	マヨネーズ・・・8g
味噌・・・9g	ピザ用チーズ・・・5g

- ① 長ねぎは3cmの長さに切り、フライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ② 豆腐、牛乳、マヨネーズ、味噌を混ぜ合わせる。
- ③ ①の長ねぎの上に②をのせ粉チーズをかける。ふたをし3分ほど火にかける。

長ねぎの辛みと匂いの成分は硫化アリルという物質で、ねぎの白い部分に多く含まれています。硫化アリルは消化液の分泌を促して食欲を増進したり、体温を高める効果があります。

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350gです



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！

126

長ねぎとチーズの春巻スティック



1人分 エネルギー227kcal、食塩相当量 1.8g、野菜 45g

材料（2人分）

長ねぎ・・・1本	春巻きの皮・・・4枚
ごま油・・・大さじ1	チーズ・・・30g
塩・・・小さじ1/2	ごま油・・・小さじ1

作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにして、Aと混ぜ合わせる。
- ② 春巻きの皮は半分に切る。上面にチーズをのせ、①を全体に塗り、端から細く巻く。
- ③ フライパンにごま油をひき、②の春巻きの巻き終わり部分を下にして並べて焼く。
- ④ 途中、ムラにならないように時々転がしながら焼き上げる。

様々な種類のチーズが合いますよ。とろけるチーズを使うと、端からチーズが出てくることがあります。春巻きの皮の端を内側に折り返したり、チーズを春巻きの皮の真ん中辺りに置いたりすると、チーズが出てくるのを防げます。

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350gです



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

長ねぎのきんぴら

1人分 エネルギー128kcal、食塩相当量 0.9g、野菜類 100g

材料（2人分）

長ねぎ・・・2本 赤唐辛子・・・1本
オリーブ油・・・大さじ1
④しょうゆ・・・大さじ1 ④みりん・・・大さじ1
④酒・・・大さじ1

これは、**1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)**です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① ④の調味料を混ぜておく。長ねぎは白い部分を4～5cm長さに切り揃える。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ熱し、長ねぎを入れ、焼き色がつくまで炒める。
- ③ ②に①の調味料、小口切りにした赤唐辛子を入れ、汁気がなくなるまで炒める。

千葉県は長ねぎの生産量が全国1位*で、12月～2月が特においしい長ねぎができます。旬の長ねぎをおいしく食べましょう！※平成30年農業産出額より



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

長ねぎの油揚げ焼き

1人分 エネルギー121 kcal、食塩相当量 0.2g、野菜類 50g

材料（2人分）

長ねぎ・・・1本 ツナ缶・・・40g
カレー粉・・・小さじ1 マヨネーズ・・・小さじ1/2
油揚げ・・・2枚

これは、**1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)**です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにし、ツナ缶、カレー粉、マヨネーズと混ぜる。
- ② 油揚げを縦半分に切り、袋の部分を開け①の具を詰める。
- ③ フライパンに②を並べ、弱火で表面に焼き色をつける。

フライパンではなく、オーブントースターで焼いてもよいでしょう。お好みで大葉、みょうがなどの薬味やチーズを入れてもおいしいです。また、仕上げに七味とうがらしなどの辛さを足してもよいですね。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！

長ねぎのちくわ炒め

1人分 エネルギー80kcal、食塩相当量 0.9g、野菜 70g

材料（2人分）

長ねぎ・・・140g 焼き竹輪・・・小2本（60g）
ごま油・・・小さじ1 しょうゆ・・・少々

作り方

- ① 長ねぎと焼き竹輪は2cm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、長ねぎを強火でさっと炒める。
- ③ 長ねぎがしんなりしてきたら焼き竹輪を入れて混ぜ、しょうゆをまわし入れる。

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350gです

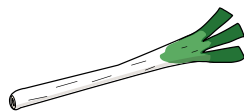
焼き竹輪の代わりにさくら海老やツナなどでもおいしくできます。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

長ねぎと豚肉の塩麴炒め



1人分 エネルギー121 kcal、食塩相当量0.8g、野菜 65g

材料（2人分）

長ねぎ・・・100g にんにく・・・1かけ こしょう・・・少々
豚もも肉・・・120g 酒・・・小さじ1
にんじん・・・30g 塩麴・・・大さじ1/2強 炒め用ごま油・・・適量

作り方

- ① 長ねぎはななめ薄切り、豚もも肉は一口大に切り、にんじんは千切りににんにくはみじん切りにする。すべての材料をポリ袋に入れもみ込み30分程度漬け込む。
- ② フライパンにごま油を入れ中火で①を炒める。

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350g

余った塩麴でドレッシングを！茹でたブロッコリーなどの野菜に・・・
2人分 塩麴・・・大さじ1 オリーブオイル・・・大さじ1 こしょう・・・少々



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課