

季節の素材で

医食同源 れしび





冬が旬のネギを使ったレシピです。

材料

[2 人分]

たね

120g 豚ひき肉 長ネギ(緑の部分) 30g 椎茸(いしづきを除く) 30g 1個 パン粉 大さじ2 牛乳 大さじ1 塩 1g 胡椒 少々 油 小さじ1

ソース

長ネギ(白い部分) 30g ポン酢 大さじ1 大さじ1 みりん

【1人分の栄養価】 「エネルギー] 266kcal [塩分] 1.5g

作り方

- 椎茸を粗みじん切りにする。
- 2 長ネギの緑の部分を粗みじん切りにする。白い部分は斜め薄切り にする。
- 3 ボールに豚ひき肉と A を入れ、手早く混ぜ合わせる。
- ◆ なるを2等分にし、空気を抜くようにたたきながら楕円に形作る。 たねの真ん中をくぼませる。
- ⑤ フライパンに油を入れ、強火で約1分軽く焦げ目がつくまで焼く。
- 6 裏返してふたをし、弱火で約7分焼く。 爪楊枝などを刺して透明の肉汁が出てきているか確認する。
- 7 ⑥を器に盛り付ける。
- 8 フライパンに残った肉汁に B を加えてさっと火を通す。
- 9 ネギバーグの上に8をかける

今回のレシピでは、 葉ネギでもおいしく作れます。 医療栄養科 管理栄養士

太田 明日香





ネギに含まれる強い香り成分のアリシンは、ビタミン B1 の 吸収を助ける働きがあり、疲労回復効果があるといわれてい ます。豚肉はビタミンB1が豊富なため、ネギと相性の良い 食材です。

