

1月旬の食材

白ねぎ



白ねぎの旬は11～2月です。ねぎには根元の白い部分を食べる「根深ねぎ」と葉の部分を食べる「葉ねぎ」があります。「根深ねぎ」は一般的に「長ねぎ」「白ねぎ」と呼ばれ、土寄せをして日に当たらないようにして白い部分が多くなるように育てられます。加熱するとやわらかくなり甘味が出るため煮込み料理に最適です。

ねぎを選ぶ時には巻きがしっかりとしていて白い部分に弾力があるもの、緑と白の境目がくっきりしているものが良いとされています。

白ねぎを使ったレシピ 三平汁

【北海道郷土料理】北海道ではみそやしょうゆは本州から運ばれてくる貴重品であったため、味付けは塩が中心となりました。



献立栄養価

エネルギー(kcal)	98	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	9.9	ビタミンA(μgRE)	98
脂質(g)	2.3	ビタミンB1(mg)	0.14
ナトリウム(mg)	319	ビタミンB2(mg)	0.09
カルシウム(mg)	36	ビタミンC(mg)	12
鉄(mg)	0.4	食物繊維(g)	1.4
マグネシウム(mg)	29	食塩相当量(g)	0.8

材料(1人分)

- ・全学栄 枝豆とじゃこの元気ボール(20g)
 - ・塩鮭(30g)
 - ・大根(20g)
 - ・人参(10g)
 - ・じゃがいも(20g)
 - ・白ねぎ(10g)
 - ・濃口しょうゆ(1g)
 - ・酒(1g)
 - ・食塩(0.2g)
 - ・だし汁(130g)
- (※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

《下準備》

鮭は一口大に切る。

大根、人参はいちょう切り。じゃがいもは厚目のいちょう切り。白ねぎは斜め切り。

①鍋にだし汁と大根、人参を入れ煮込む。

②①がやわらかくなってきたら、鮭、じゃがいもを入れ煮る。

③元気ボール、ねぎ、調味料を入れ、味を調える。

※鮭の塩分によって調整する。

商品・レシピはSN食品研究所HPへ

SN食品

検索

