



朝晩の冷え込みがハッキリし、だんだんと温かいものが恋しくなる季節となってきました。これまで大根や白菜など冬が旬の食材を紹介してきましたが、みなさまからのご質問が多い「根深ねぎ」について紹介しますね♪

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向

## 白ねぎ = 長ねぎ = 太ねぎ = 根深ねぎ

呼び方は違うけれどどれも同じねぎ！！

あなたの白ねぎのイメージは？ 😬



◇白ねぎはカリウム少なめ 🎵

◇辛味・香り成分：アリシン

◇ねぎ独自の香り成分：ネギオール

◇甘み成分：フルクタン ヌルツ、とろりの部分

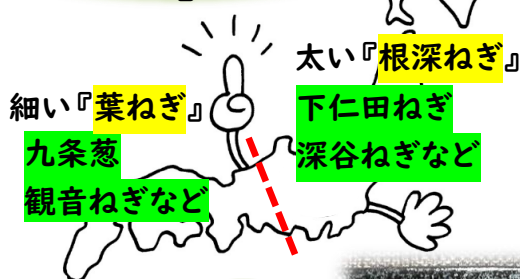
疲労回復に◎

にんにく・玉ねぎにも豊富

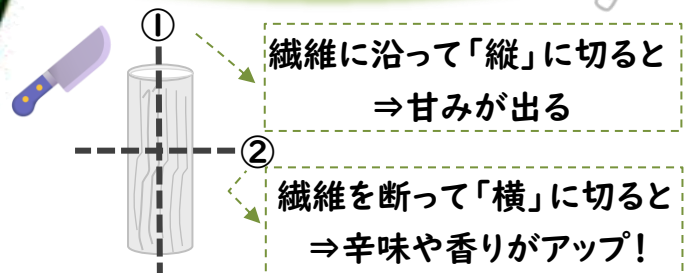
風邪予防・改善に◎

加熱で甘みアップ! 🍳

西と東で違う！  
『ねぎ』というと...



切り方でも甘さ・辛さが変わる!?



### 豚バラ白ねぎ巻



斜めに切った白ねぎを豚バラ肉で巻き、焼いて塩こしょうで味付け♪

### 白ねぎのマリネ



☆マリネ液 (2本分)

- ポン酢 …大さじ 2
- 砂糖 …小さじ 1
- こしょう …少々
- オリーブオイル…大さじ 1

焼き目をつけた白ねぎをマリネ液に漬け、冷蔵庫で1時間ほど置く

### 豆腐白ねぎ焼き



(2人分)

- 白ねぎ …1本
- 片栗粉 …大さじ 2
- 小麦粉 …大さじ 2
- 絹ごし豆腐 …1/2丁
- ごま油 …大さじ 1
- ポン酢 …お好みで

☆を混ぜ、ごま油で焼く  
お好みでポン酢をつけて♪

### 焼きねぎ入りポテトサラダ



カリウムが減って👍

じゃが芋を減らして焼きねぎをプラス!

### 白ねぎかき揚げ丼



白ねぎ→斜め切り、鶏肉→細切り  
かき揚げにして丼に♪

薬味  
炒め物  
麺類  
丼もの  
鍋  
スープ

白髪ねぎ  
焼きねぎ  
ぬた  
鍋

辛い

甘い