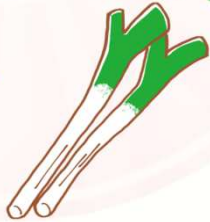


## No.45 今月の食材

# ねぎ



おいしい時期：11月～2月

### 香り成分で疲労回復！

特有の強い香りで薬味として使われることが多いねぎ。香り成分である「硫化アリル」には、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復を早めるはたらきがあります。水溶性の成分なので、水にさらさずに使うと多く摂取できます。※ビタミンB1は豚肉などに多く含まれています。

秋田のブランドねぎ！

### 白神ねぎ

能代市を中心に作られています。寒さで身がひきしまり甘味が強いのが特徴です。

### 色々な料理にかけて！ねぎ塩だれ

調理時間：10分

エネルギー：33kcal 塩分：0.2g  
(エネルギー、塩分は大匙1のとき)



#### 材料（作りやすい量）

ねぎ：100g（約1本）  
ごま油：大匙2  
ごま：大匙1  
レモン汁：大匙1  
塩：小さじ1/3  
こしょう：少々

- ①ねぎをみじん切りにし、ねぎ以外の材料と一緒にボールでよく混ぜ合わせる。
- ②少し時間を置いて味がなじんだら完成。

焼いた肉・魚にかけたり、焼きそばに入れたり…使い方はいろいろ！