

時短♡ お手軽野菜レシピ

ねぎはじっくり焼くと
柔らかく、甘くなります。
まろやかで、お子さんも
食べやすい味付けです♪

©川越市2010



長ねぎのみそマヨ炒め

(1人分 エネルギー45kcal 塩分0.3g)

《材料》 2人分

	長ねぎ	1本(130g)
A	マヨネーズ	小さじ1
	みそ	小さじ1/2
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2



《作り方》

①長ねぎは縦4等分にし、3cm程の長さに切る。フライパンに切ったねぎを入れ、ふたをしてしんなりするまで蒸し焼きにする。

(※ねぎは焦げやすいので注意！)

②合わせておいたAを入れ、全体になじむまでさっと炒める。

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。



(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)