

青い部分も使って！長ねぎの甘辛ダレ

もったいない
MOTTAINAI レシピ

材料	分量（4人分）	切り方等
長ネギ（青い部分）	1本分	みじん切り
にんにく	1/2片	みじん切り
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	
酒	小さじ1	
ごま油	大さじ1/2	
お好みの野菜（もやし等）	好きなだけ	食べやすい大きさ
お好みの肉や魚	適量	加熱したもの



レシピ：船橋市保健所 管理栄養士

長ネギの青い部分は、刻んで漬け込めば、万能ダレに大変身。
油淋鶏風の甘辛ダレを紹介します。野菜も進む1品です。

- ① 青ネギ、にんにくはみじん切りにする
- ② ①に調味料を加えて混ぜ、一晩置く。
- ③ お好みの野菜や肉魚に添えて、完成です。

～長ねぎ☆青い部分の活用法～
みじん切りで冷凍しておけば、炒飯や味噌汁にも使えます。
一度冷凍することで、繊維が柔らかくなります。