東都大学管理栄養学部のレシピ No.23

2021　冬
テーマ：長ねぎ

長ねぎは葉も全部使ってほしい！

深谷といえば長ねぎ。これは根深ネギという種類で、白い部分が長く甘みが強い、といった特徴をもちます。ねぎ類に含まれる硫化アリルはビタミンB１の吸収や働きを高め、疲労回復が期待できます。薬味、炒め物、鍋物、と１年中食卓に欠かせない長ねぎですが、冬場のおいしさは格別です。β-カロテンやビタミンCをたくさん含む青い葉の部分も柔らかい深谷ねぎ、捨てずに一緒に刻んで使える2品をご紹介します。

ねぎたっぷりカルボナーラ風パスタ 【材料：今回は1人分】

お手軽！電子レンジ調理

長ねぎ　1本(100g)　ベーコン　30g
きのこ(まいたけやシメジなど)　30g
バター　10g　スライスチーズ　1枚
小麦粉　大さじ　1/2
顆粒コンソメ　小さじ　1/2
卵1個＋牛乳70ml(よく混ぜておく)
パスタ(乾)80g　黒胡椒　お好みで

ねぎは斜め薄切り
ベーコンは1cm幅
きのこは小さめに

耐熱ボウルや深皿で
よく混ぜ合わせる

上にバター、ちぎった
チーズをのせ、加熱

ラップして
600W　2分

パスタを茹で始める

コンソメ・小麦粉を
振り入れてよく混ぜる

卵＋牛乳を入れ
具としっかり混ぜる

ラップして600W 1分
一度混ぜて600W 30秒

とろっとしたらOK

ゆでたてのパスタを
手早く和えて皿に盛る

黒胡椒はお好みで

1人分の栄養価

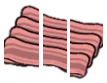
エネルギー	676kcal
たんぱく質	29.9g
脂質	26.8g
炭水化物	76g
食塩相当量	2.0g
食物繊維	8.0g

葱と牛肉の炒め物（葱爆牛肉 ﾂﾞｫﾝﾊﾞｵﾆｭｳﾛｳ）【材料：２人分】

台湾風屋台の味！

牛赤身薄切り　180g
長ねぎ　2本（200g）
・下味
酒・片栗粉　大さじ　1　溶き卵　1個分
醤油・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　各大さじ　1/2
・仕上げ
みりん　大さじ 1/2　こしょう　少々
・炒め用ごま油　大さじ　1

肉は食べやすい大きさ
に切る



丈夫な
ﾋﾞﾆｰﾙ袋
に入れる

酒・醤油・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ
を順に入れ、よく揉
んでから片栗粉・溶
き卵を入れて揉む

肉は15分ほど
冷蔵庫で寝かせる

長ねぎは斜め薄切り

ﾌﾗｲﾊﾟﾝにごま油を熱し
強火で肉を炒め
肉の色が変わったら
長ねぎを入れて炒める

みりんを入れて混ぜ
こしょうを振って
全体をよく混ぜる

1人分の栄養価

エネルギー	320kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	16.3g
炭水化物	15.6g
食塩相当量	1.4g
食物繊維	2.5g