



長ネギの塩昆布マリネ

栄養士コメント

長ネギの匂い成分アリシンは疲労回復効果が期待されます。
ネギは焼き目を付けることで香ばしく、さらに塩昆布を入れることでうま味をアップします。

作り方

- : 調味料を全て合わせてよく混ぜる。
- : ネギをフライパンで焼き目が両面つくまで焼く。
- : 焼いたネギを調味料に漬け、冷蔵庫で冷やす。



成分値 (1人分)

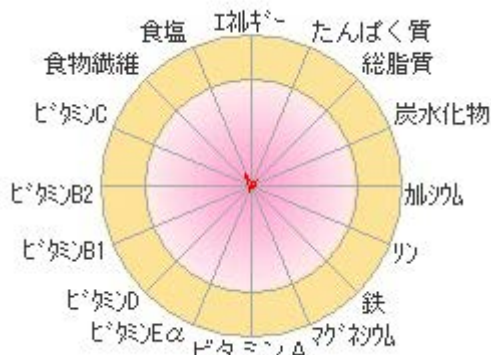
摂取値 単位

1. エネルギー	55 kcal
2. たんぱく質	0.6 g
3. 総脂質	4.0 g
4. 炭水化物	4.5 g
5. カルシウム	14 mg
6. リン	10 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	3 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 白ねぎ-----	1/2	本
3cmぐらいの長さに切る。		
2. 塩昆布-----	1	g
3. オリーブ油-----	1	小サジ
4. 酢・穀物酢-----	1/2	小サジ
5. 上白糖-----	1/2	小サジ
6. 黒こしょう-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)