

長ねぎの青いところ ねぎ味噌

長ねぎの青い部分も
フル活用！



<材料>

長ねぎの青い部分(1本)
味噌(大さじ2)
みりん(大さじ1)
砂糖(小さじ2)
ごま油(大さじ1)
お好みで(にんにく、しょうが)

<作り方>

- ① 長ねぎの緑色部分をみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を加え①を弱火でよく炒める。※よく炒めて甘みを引き出すのがコツ。
- ③ 味噌、みりん、砂糖を加え、炒めて完成！



ごま油で
よく炒めると
甘くなりますよ！



アツアツご飯に、茹でうどんに、焼きおにぎりに、ふろふき大根に、焼きそばに、おにぎりの具に、野菜や肉を炒める調味料として・・・作りおきしておくアレンジ無限大です！

ご飯にのせたり、
ふろふき大根にも！



沼津 りえ 先生レシピ