

長ねぎの白いところ ねぎ塩ダレ

火を使わずに
レンジでチンの簡単レシピ！



<材料>

- 長ねぎの白い部分(1本)
- ごま油(大さじ1)
- 塩(小さじ1/2)
- お好みで(しょうがのすりおろし、にんにく、七味唐辛子)

<作り方>

- ① 長ねぎの白いところをみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に①、ごま油、塩を合わせる。
- ③ ラップをかけて、約1分半加熱して完成！

～アレンジ～

- ① 皿に生の切り身魚(たら切り身1切れ)をのせ、上にねぎダレをかける。
- ② ラップをかけ約2分加熱して完成！

鍋のつけダレとして、湯豆腐に、焼いたお肉に、魚に、カルパッチョにも！作り置きしておけば、お料理のバリエーションも広がります！

長ねぎは、ビタミンたっぷりです。免疫力アップにも効果的なので、風邪予防にも、引いてしまった風邪を治す手助けにもなります！長ねぎを沢山食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

沼津 りえ 先生レシピ



混ぜて、
レンジでチンする
だけ！



～アレンジ～



魚料理もタレをかけて、
レンジでチンするだけで
完成！

