

長ねぎ炒め

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

長ねぎ……………2本(150g)
ごま油……………小さじ1(4g)
塩……………小さじ1/8(0.8g)
こしょう……………少々



〈作り方〉

- ①長ねぎは2～3cmの長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、長ねぎを炒め、塩・こしょうで調味する。

※ねぎが太い場合は、フタをして蒸し焼きにしてもよい。

※炒め具合は、好みで加減してください。

※七味とうがらしを振ってもよいです。



〈メモ〉

- ・シンプルな材料で、おつまみにもなる一品です。
- ・長ねぎがおいしくなる冬にお試してください。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 44kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.1g 食塩相当量 0.4g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部