

# 焼き葱のごま和え

副菜

《1人分：エネルギー64kcal 食塩相当量0.3g》



## 季節の野菜

ぬめりは甘味と柔らかさのもと。

## 長ねぎ

アリシンが血行を促進。



おいしい時期：

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

栄養

：香りの成分アリシンは、ビタミンB1の吸収を助け、血行促進、疲労回復、殺菌などさまざまな効果と働きがあります。

選び方

：白い部分の巻きがしっかりしていて、フカフカしていないものがおすすめです。また、根の切り口がきれいで、みずみずしいものを選びましょう。

材料	2人分
長ねぎ	140g
★白ごま	小さじ2
★白すりごま	小さじ2
★しょう油	小さじ2/3
★砂糖	小さじ2/3
★だし汁	小さじ2

## 《作り方》

1	長ねぎは2cm長さに切る。
2	1をしんなり、焼き色が付くまで火を入れる。 (フライパン、魚焼きグリルなどを使用)
3	ボウルに★を混ぜ合わせる。
4	3に2を合わせ、器に盛る。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。

ご興味のある方は、下記までお問い合わせください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)