



野菜量
80g

白ネギときのこのマヨポン炒め

マヨネーズのコクと、ポン酢しょうゆの酸味で減塩

材料(2人分)

白ネギ・・・・・・・・・・160g
えのきたけ・・・・・・・・・・1/2株
しめじ・・・・・・・・・・1/4株
ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
A
マヨネーズ・・・・・・・・・・小さじ2
ポン酢しょうゆ・・・小さじ2
一味唐辛子・・・・・・・・・・適量

作り方

- ①白ネギは、5mm幅の斜め切りにする。
- ②えのきたけは石づきを取り半分に切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、①②を入れて全体に油がなじむまで炒める。
- ④Aを入れて中火で炒める。
- ⑤全体に味がなじんだら火からおろし、器に盛りつけ一味唐辛子を適量かけて完成。

1人分
栄養量

エネルギー：123kcal／タンパク質：2.6g／脂質：9.0g
炭水化物：0.9g／食塩相当量：0.9g

野菜量
80g



ブラックペッパーを
効かせて減塩

白ネギの醤油バター炒め

しっかり焦げ目をつけると香ばしくさらにおいしくなります

材料(2人分)

白ネギ・・・・・・・・160g
バター(有塩)・・・・5g
ブラックペッパー・・・少々
濃口醤油・・・・小さじ2

作り方

- ①白ネギを3~4cmの長さに切る。
- ②熱したフライパンにバターを加え、溶けたら①を炒める。
- ③ブラックペッパーと濃口醤油をかけて強火にして、水分を飛ばす。

1人分
栄養量

エネルギー:33kcal/タンパク質:1.6g/脂質:0.1g
炭水化物:0.9g/食塩相当量:0.9g



万能！ネギ味噌だれ

野菜や肉、おにぎりなどにつけてもおいしい万能調味料

材料(作りやすい分量)

白ネギ・・・200g(2本程度)
ごま油・・・・・・・・大さじ1
A
味噌・・・・・・・・大さじ1
白すりごま・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
みりん・・・・・・・・大さじ1
濃口醤油・・・・・・大さじ1/2
顆粒中華だし・・・小さじ1

作り方

- ①A を全て混ぜ合わせておく。
- ②白ネギは、みじん切りにする。
- ③白ネギをごま油で炒め、Aを入れてさらに炒める。
- ④清潔な保存容器に保存し、1週間程で食べ切る。

ティースプーン
1杯分の栄養量

エネルギー：13kcal／タンパク質：0.3g／脂質：0.7g
炭水化物：0.9g／食塩相当量：0.2g