


はとやま食エコ推進事業

はとやま食エコレシピコンテスト 2021

No.	3	イメージ写真 (調理:町保健センター)	
料理名			
シャキ！シャキ！感がとまらない！おいしい長ネギおかず！			
この料理のアピールポイント			
捨ててしまいがちな青い部分のネギをつかった料理です！			
鳩山町や埼玉県内で作られた食材、町特産品を使っている		○	
「ちはるふぁーむ」さんの長ネギ（鳩山産）			
材料・分量(4人分)			
長ネギ（青い部分）	4本分		
ごま油	大さじ1		
☆みそ	大さじ1		
☆砂糖	大さじ1		
☆みりん	大さじ1		
作り方			
<p>①長ネギは、斜めざく切りにする。</p> <p>②☆の材料をボウルに合わせておく。</p> <p>③フライパンにごま油をひく。 切ったネギを入れて、しんなりするまでしっかり炒める。</p> <p>④よく炒めたら、②の合わせたものを入れてよく炒める。 よく炒めたら完成！</p>			