

1月旬の食材 白ねぎ



古くから薬効成分のある野菜として知られ、殺菌効果のある薬味としてはもちろん、魚や肉のにおい消しにも使われてきました。白い部分にはビタミンCと、血行をよくする香り成分の硫化アリルが多く、緑の部分にはカロテンやカルシウムが豊富です。関東では白い部分を好み、土をかぶせて栽培する根深ねぎが多く、関西では緑の葉の先端まで食べられる、やわらかい葉ねぎの品種「九条ねぎ」などが好まれてきました。

白ねぎを使ったレシピ 「キムチ豚汁」

辛みを抑えた冷凍白菜キムチを使用した豚汁です。
浅漬けキムチのまろやかな風味が汁物に生きて、美味しくお召し上がりいただけます。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	50	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	4.3	ビタミンA(μgRE)	117
脂質(g)	2.3	ビタミンB1(mg)	0.15
ナトリウム(mg)	464	ビタミンB2(mg)	0.05
カルシウム(mg)	38	ビタミンC(mg)	4
鉄(mg)	0.6	食物繊維(g)	1.2
マグネシウム(mg)	24	食塩相当量(g)	1.2

材料 (1人分)

- ・ [冷凍白菜キムチ \(12g\)](#)
- ・ にんじん (15g)
- ・ 豆腐 (20g)
- ・ 豚もも肉 (10g)
- ・ 白ねぎ (5g)
- ・ ニラ (2g)
- ・ だし汁 (200g)
- ・ 味噌 (5g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ①下準備をする。
 - ・ 冷凍白菜キムチは解凍しておく。
 - ・ にんじんはいちょう切り、豆腐は角切り、豚肉は2cm程に切り、白ねぎは斜め切り、ニラは3cm長さに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、沸騰したらにんじん、豚肉、白ねぎの順に加える。
- ③にんじんがやわらかくなったらアクを取り、豆腐、キムチ、ニラを加える。(キムチの汁気も捨てずに加える)
- ④味噌を溶き入れる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

