

多摩市内農家さんからの愛情♡野菜レシピ



緑の色彩がきれいなイタリアンサラダ。新食感をお試しあれ！

細ねぎのサラダ

材料(作りやすい分量)

- 細ネギ 1束
- 塩 ひとつまみ
- ドレッシング (お好みのもの) 適宜

作り方

- ① 細ねぎは、5cm幅に切る。

あっという間に切れて下準備が楽です。



- ② 鍋に湯を沸かし、塩をひとつまみ入れ、沸騰したら細ねぎが柔らかくなるまで茹でる。



白い茎の部分は縦半分に切っておくと、火の通りがいい。

フレンチドレッシング、レモンドレッシング、梅肉などがおすすめです。



- ③ 水気をきって、ドレッシングと和える。

細ねぎの甘味を感じることができます。



☆できあがり☆

<ねぎの種類>



上：長ねぎ、深根ねぎ
下：細ねぎ

細ねぎや九条ねぎなどの辛味やくせのないねぎで試してみてください。



フレンチドレッシングで試してみました。ねぎのヌメリとシャキシャキ感の不思議な食感。ねぎの甘さも有り、サラダにするのもいけますね。



【 細ねぎでもう1品 】

材料

- 細ねぎ
- 豚肉薄切り
- 油
- 塩

作り方

- ・細ねぎを4~5cmに切る。
- ・細ねぎを豚肉でまいて、油をひいたフライパンで焼く。
- ・塩をふって調味する。



おいしいよ。つまみに最高！

