



# はくい

## 食材「長ねぎ」



毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

### 今回のアスリート飯



料理・司会  
杉本 侑理

### 鶏と長ねぎの焼き鳥風



### 長ねぎ

#### <作り方>

- ①長ねぎを2、3cm幅に切る
- ②鶏もも肉も同じような大きさに切る
- ③醤油、みりん、砂糖をまぜておく
- ④フライパンに油を薄く引く
- ⑤鶏肉の両面に片栗粉を薄くまぶして、フライパンに並べる
- ⑥長ねぎも一緒に並べ、弱火から中火で焼く
- ⑦焼き色がついたらひっくり返し、裏面も焼く
- ⑧裏面も焼けたら、タレを入れて火力をあげる

#### <特徴>

地元をはじめ、関西地区へも  
出荷しています。鍋料理との相性が  
とっても良いんですよ！



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

- 長ねぎの青い部分にもβカロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、カルシウムなど野菜の中でも栄養価の高さはトップクラス！
- 葉を切ると出てくるぬるぬる成分には免疫系を活性化する効果があります。
- 今回はスープの具材として入っているので、長ねぎを全て使ったバランスの良いお弁当になりました。