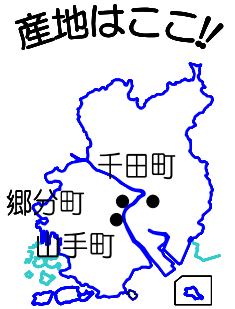


# 細ねぎ

漢名：葱  
 英名：welsh onion  
 科名：ユリ科  
 原産地：中国



細ねぎは独特の味と香りがあり、主に薬味や彩りとして料理に添えられます。切ると、ぬめりが出ますが、これは甘味とやわらかさのもとです。煮ると、甘くトロリとした食感になります。

## 細ねぎ味噌納豆サラダ

### 材料（4人分）

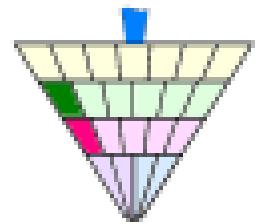
- 納豆・・・・・・・・・・2パック
- にんじん・・・・・・・・1/2本
- だいこん・・・・・・・・200g
- きゅうり・・・・・・・・1本
- 細ねぎ・・・・・・・・5本
- A {
  - いりごま・・・・・・・・小さじ2
  - 中味噌・・・・・・・・大さじ1
  - みりん・・・・・・・・小さじ1強
  - ごま油・・・・・・・・小さじ1
- ミニトマト・・・・・・・・4個



エネルギー	91kcal	カルシウム	71mg
たんぱく質	4.0g	食物繊維	3.4g
脂質	3.8g	食塩相当量	0.3g

### 作り方

- 1 にんじん、だいこん、きゅうりは4cmの長さのせん切りにして水にはなし、パリッとさせ、水気をきって器に盛る。
- 2 細ねぎは小口切りにする。
- 3 Aを合わせ、②と納豆を加えてよく混ぜる。
- 4 ①の野菜にかけ、食べる時に全体をまぜ合わせミニトマトをそえる。



## 手軽にできる!! 細ねぎ味噌玉



### 材料（10個分）

- 中味噌・・・・・・・・・・100g
- 細ねぎ・・・・・・・・・・5本
- かつお節・・・・・・・・・・10g

### 作り方

- 1 ボウルに材料を入れよく混ぜ、10等分にしてラップに包み、団子にする。

### 利用法

- ・器に細ねぎ味噌玉を入れ、熱湯を注ぐとお味噌汁のでき上がり。
- ・とろろ昆布、麩、カットわかめなどの具を入れるのもお勧めです。

作りおきしておくとお便利です!!  
 冷蔵庫で1週間程度もちます。