



「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう



長ネギの抗酸化力で風邪を撃退、今年こそ病気知らず!

冬野菜の代表、長ネギは古くから薬用野菜として利用されてきました。特に香り成分のアリシンは疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を助け、血行を良くし、体を

温め、風邪の予防パワーを発揮します。生活習慣病の予防になくてはならない野菜、長ネギの抗酸化力で病気知らず、健康な一年を過ごしましょう。

長ネギのマリネ

タコのタンパク質は良質で高栄養、しかも低カロリーで長ネギとの相性抜群



<材料&作り方> 3人分

長ネギ 4~5本 ※春はうどやアスパラでも / たこ 70g ※好みでイカなどでも美味
ドレッシング【オリーブオイル大さじ4(60cc) / 赤ワインビネガー大さじ2(30cc) / フレンチマスタード小さじ2 / 塩小さじ1 / 胡椒少々 / 砂糖小さじ2/3】

- ①長ネギは7cm位に切り、沸騰した湯に入れ柔らかくなるまで20分位ゆでる。
- ②水気をきった茹でネギを器に盛り、たこを食べやすい大きさに切り、ちらす。
- ③ドレッシングを作り、ネギにからませて供する。

長ネギと野菜のグラタン

牛乳やチーズのカルシウムも摂れ、栄養満点



<材料&作り方> 3~4人分

長ネギ 2本 / 大根 3cm位 / かぶ 1個 / ブロccoli(芯も) 1/6個 / 白菜 2枚位 / マッシュルーム 3個 ※冬は根菜などを、季節の野菜を活用
サラダ油大さじ1/2 / 鶏ガラスープ 50cc / 牛乳 100cc / 塩 / 胡椒
ホワイトソース【バター約15g / 小麦粉 大さじ3 / 牛乳 カップ1・1/2 / ピザ用チーズ カップ1】

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、大根等の根菜類は電子レンジで柔らかくしておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、ネギ、かぶ、ブロッコリーを焦がさないように炒める。次に大根を含む残りの野菜を入れ軽く炒め、鶏ガラスープと牛乳100ccを注ぎ、蓋をして蒸煮し、塩、胡椒で仕上げる。
- ③鍋にバターと小麦粉を入れて炒め、鍋を火から下しながら牛乳を少しずつ加えて溶きホワイトソースを作る。
- ④③のソースにピザ用のチーズを入れ余熱で溶き、滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤②の野菜をスープごと全て④のホワイトソースに入れて混ぜ、グラタン用耐熱容器に入れる。180℃に温めたオーブンで表面に焼き色が付くまで10分位焼く。



①炒めた野菜を鶏ガラスープと牛乳で蒸す



②チーズ入りホワイトソース

土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員、厚生労働副大臣。