

## ねぎのマリネ



どちらもねぎの  
甘みを生かしたし  
シピです！

## ねぎのピリ辛蒸し



## ねぎのマリネ

(材料)2人分

ねぎ 2本  
にんにく 1かけ  
水 1/2カップ

A. オリーブ油 大2  
レモン汁 大1  
塩・粗挽きこしょう少々

(作り方)

- ① ねぎは3~4cmの長さに切る。にんにくはスライスしておく。鍋にねぎとにんにくを入れ、水を加えてふたをし、中火で10分弱蒸す。焦げ付かないように注意!
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①にからめて出来上がり。

## ねぎのピリ辛蒸し

(材料)2人分

ねぎ 2本  
豚肉 100g  
青菜(チンゲン菜) 1束

A. 酒 小2  
サラダ油 小1

B. しょう油 大1  
酢 小2  
ごま油 小1  
豆板醤 少々(お好みの分量)  
にんにくみじん切り 1かけ  
こしょう・白ごま 少々

(作り方)

- ① ねぎは3~4cmの長さに切る。青菜も3~4cmの長さに切る。
- ② フライパンにねぎ、青菜、豚肉を分けて並べ、Aをそれぞれかけ回す。ふたをして弱火で7分蒸し焼きにする。(豚肉に火が通るぐらい)
- ③ ②にBを混ぜ合わせたものをさっと回し入れ、器に盛る。

