

葉玉ネギをまるごと食べよう！

～まるごと葉玉ネギごはんと葉玉ネギのナムル～

まるごと葉玉ネギごはん

◆材料（4人分）

葉玉ネギ(玉ネギ部分)	小2株
葉玉ネギ(葉先)	適宜
米	2合
濃口しょうゆ	大さじ1
固形ブイヨン	1個(4g)
水	適宜
バター	小さじ2(8g)



1人分の栄養価

エネルギー：308kcal

たんぱく質：5.9g

食塩相当量：1.1g

◆作り方

- ① 米を洗い、30分～1時間程度水に浸し、ざるにあげておく。
- ② 葉玉ネギ(玉ネギ部分)は芯をとり十字に切り込みを入れる。
- ③ 葉玉ネギ(葉先)は小口切りにする。
- ④ 炊飯器に①の米と濃口しょうゆ、砕いた固形ブイヨンを入れ、2合の目盛まで水を加え、真ん中に②の玉ネギ部分をのせて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったらバターを加えて混ぜ、器に盛り③の葉を散らす。

葉玉ネギのナムル

◆材料（4人分）

葉玉ネギ(葉部分)	小2株
塩	小さじ1/5
ごま油	大さじ1



1人分の栄養価

エネルギー：34kcal

たんぱく質：0.3g

食塩相当量：0.3g

◆作り方

- ① 葉玉ネギ(葉部分)をさっと茹でて水にとり水気を絞って3～4cm幅に切る。
- ② ボウルに①と塩、ごま油を入れて和え、器に盛る。

★お好みでおろしにんにくを入れるのもおすすめです。

メニュー監修：保健センター

(健康増進・介護予防担当)

TEL072-841-1458