

とっておきの味
葉玉ねぎレシピ Vol.1

緑黄色野菜の栄養満点!!



ゆで卵があれば15分でできる

葉玉ねぎのミモザサラダ

葉玉ねぎ料理コンテスト出品作品

【材料・分量(4人分)】

- 葉玉ねぎ —— 3本
- 水菜 —— 1/2袋
- ゆで卵 —— 2個
- かつお節 —— 1パック
- マヨネーズ —— 大さじ3
- 塩・コショウ —— 少々
- ミニトマト —— 5個

◆作り方

- ① 葉玉ねぎの緑の部分は、さっと茹でて冷まし、3cm長に切る。
- ② 白い部分は4cm長の千切り(縦切り)にし水にさらす。
- ③ 水菜は3cm長のざく切りにする。ゆで卵は荒くつぶす。
- ④ すべての材料をボウルに入れ、塩・コショウ、かつお節、マヨネーズで和える。
- ⑤ 切ったミニトマトを添える。

その他のおすすめ料理 鍋物、すき焼き、炒め物、グラタン、スープの具

葉から玉まで、まるごとお料理できるの! レシピは裏面も!

千葉県長生農業事務所