

とっておきの味
葉玉ねぎレシピ Vol.7

緑黄色野菜の栄養満点!!



食べるラー油との相性Good

葉玉ねぎの食べるラー油和え

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 — 240g
- 塩 — 少々
- 食べるラー油 — 20g

◆作り方

- ① 葉玉ねぎは水洗いして小口切りにする。
- ② 塩を加えた熱湯で茹でる。
- ③ ざるにあげ、冷まして水気を切る。
- ④ 食べるラー油を混ぜ、器に盛り付けできあがり。

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