

# ねぎレシピコンテスト 「ねぎワングランプリ」

## 応募レシピ一覧

2024年11月6日（確定）80作品

# No.1

## 料理名「ネギポタージュ」

### 材料

- ・長ネギ→太め3本
- ・牛乳→300cc
- ・バター→20g
- ・コンソメ→小さじ 1と1/2
- ・砂糖→小さじ 2
- ・生クリーム→大さじ 2
- ・塩・胡椒→少々
- ・水→適量"

### 調理方法

- ①ネギを、5cmくらいにカットする。白い部分だけを使う。
- ②鍋にネギを入れて、ネギが隠れるくらいヒタヒタの水を入れる。沸騰したら、弱火にして、蓋をして15～20分煮る。  
(よく煮る事で、苦味が甘味に変わります)
- ③煮えたネギ、煮汁50cc、牛乳300ccをミキサーに入れて、混ぜる。  
長ネギの繊維が気にならないくらい滑らかになるまで、よく混ぜる。
- ④全てを鍋に戻す。  
コンソメ、砂糖、バターを加え、味を試し、塩胡椒で味を整える。  
弱火で焦げないように、ゴムベラなどで混ぜながら好みのとろみがつくまで煮詰める。  
最後に、生クリームを入れて、完成。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「秋の味覚炒め」

材料

- ・舞茸 1パック
- ・しいたけ 四個
- ・長ネギ 一本
- ・ハム 二枚
- ・油 小さじ1
- ・醤油 小さじ2

調理方法

- ①しいたけと長ネギとハムを切る
- ②フライパンに油をしく
- ③舞茸、しいたけ、長ネギ、ハムをフライパンに入れて炒める
- ④少し炒めたら醤油を加える
- ⑤お皿に盛り付ける



応募者氏名

連絡先メール

料理名「柔甘ねぎの豆乳ポタージュ」

材料

- ・柔甘ねぎ（白い部分。皮をむく） 2本、
- ・カボチャ（皮をむき黄色い部分一口大） 2個
- ・マッシュルーム（石付きはとる） 2個
- ・豆乳200ミリリットル
- ・コンソメスープのもと少々
- ・塩こうじ少々
- ・水

調理方法

- ①ねぎ、カボチャ、マッシュルームは小さく切り、コンソメスープのもとと水で火が通るまで煮る。
- ②さましてからミキサーにかける。
- ③これに豆乳を加えて加熱。塩こうじで味を整える。
- ④器に盛り付け、ネギの青い部分を飾り出来上がり。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「食欲そそる！！ねぎチヂミ」

材料

- ・長ねぎ 2分の1本
- ・米粉 80g
- ・片栗粉 10g
- ・ごま油 適量

調理方法

- ①長ねぎは小口に切る
  - ②(A)の材料をフードプロセッサーにかける
  - ③ボウルに②を入れて、そこへ米粉、片栗粉を少しずつ入れて滑らかになるまで混ぜ、①のねぎを入れて合わせる
  - ④フライパンにごま油を入れ、③の生地を流しいれて中火で焼き色が付くまで焼く
  - ⑤焼き色が付いたらひっくり返し、弱火にし蓋をして約2分焼き、蓋を取って中火にしてカリッとさせる
  - ⑥(のり入りたれ)の材料を混ぜ合わせる
- \*辛みのあるたれにしたい場合には、豆板醤を好みで加える



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ネギまるごとグラタン」

材料

- ・長ネギ 一本
- ・しめじ パック
- ・ベーコン 30グラム
- ・マカロニ 50グラム
- ・牛乳 400ミリリットル
- ・バター 5グラム
- ・小麦粉 大さじ2
- ・チーズ 適量
- ・塩 適量

調理方法

- 1 長ネギ、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- 2 しめじは石づきの部分を切り落とし、ほぐす。
- 3 マカロニを茹でる。
- 4 フライパンに油を少量入れ、1,2を炒める。
- 5 ある程度火が通ったら、バターと小麦粉を入れて混ぜる。
- 6 3回に分けて牛乳を入れ、とろみが出るまで火にかける。
- 7 マカロニを入れて混ぜる。
- 8 耐熱容器に7を入れ、チーズを乗せて、180° のオーブンで15分焼く。  
(焦げ目が出なかったら同じ温度で3分ずつ焼く)



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ねぎとサバのピッツァ」

材料

- ・ピザ生地（強力粉100g、水40cc、イースト4g、砂糖10g、塩少々）
- ・オリーブオイル10g
- ・鯖缶半分
- ・長ねぎ1本
- ・えのきだけ 1/3
- ・チーズ30g
- ・塩、コショウ適量
- ・ハーブ類適量

調理方法

①ピザ生地を作る

- ・材料を混ぜてよくこねる・30分室温で寝かせて発酵・2倍程度に膨らんだら円形に丸めて伸ばす

②具材をカットする

- ・鯖缶は汁を除いて一口大にカット・ねぎは小口切りにする

③盛り付け

- ・ピザ生地にオリーブオイルを塗る・鯖缶、ねぎをまんべんなく盛り付ける・塩コショウで味を調える、好みでハーブ類をふりかける・チーズをトッピング

④焼き上げ

- ・あらかじめ250度に熱したオーブンに入れる・12分焼き上げる（焦げ付かない様子を見る）

⑤出来上がり

- ・8等分にカットして盛り付ける



応募者氏名

連絡先メール

料理名 「お好み焼き風ネギ焼き」

材料

- ・ネギ2本
- ・薄力粉 大さじ3
- ・片栗粉 大さじ2
- ・水 大さじ1
- ・和風だし 適量
- ・天かす 適量
- ・ごま油 適量

調理方法

- ①ネギを小口切りにする
- ②ボールに卵を解きほぐす
- ③水と薄力粉、片栗粉、和風だしを加え混ぜ合わせる
- ④ネギを加え混ぜる
- ⑤よく混ぜたら天かすをお好みの量を入れごま油を一周回し入れる
- ⑥温めたフライパンに油を入れ熱し生地を全て流し入れる
- ⑦中火で2～3分焼く
- ⑧裏返したら蒸し焼きを2～3分する
- ⑨お皿に盛り付けソースをかけたら完成



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ねぎ豚納豆丼」

材料

- ・ねぎ 半分
- ・豚こま肉 60g
- ・納豆 2パック
- ・塩だれ（焼き肉用）20g
- ・ごま油 少々
- ・ごはん 1膳

調理方法

- ①ねぎをスライスし、豚肉は一口大に切り分ける
- ②豚肉を鍋で1分ほどゆでて冷水につける（冷しゃぶ）
- ③ねぎと冷しゃぶ、ごま油をあえる
- ④納豆と一緒にご飯に盛り付けて、塩だれをかける



応募者氏名

連絡先メール

No9.

料理名「ねぎと納豆のトースト」

材料

- ・長ねぎ 半分
- ・納豆 1パック
- ・食パン 2枚 (1人1枚)
- ・チーズ 40g
- ・オリーブオイル 適量

調理方法

- ①食パンにオリーブオイルを塗る
- ②納豆はたれと絡めてパンに乗せる
- ③刻んだねぎをのせる
- ④チーズをのせる
- ⑤トースターで4分ほど焼く (チーズがとろけたら完成)



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ねぎたっぷり焼き肉丼」

材料

- ・ねぎ 1本
- ・牛肉（こま肉）60g
- ・焼肉のたれ 適量
- ・ごはん 2膳

調理方法

- ①肉を炒めて、たれをあえる
- ②ねぎを細かく切る
- ③ご飯に炒めた肉、ねぎを盛り付けて完成

※ねぎは多いほどよい

※柔甘ねぎがよい



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ねぎとチーズのクッキー」

材料

ねぎ 30g

チーズ（とろけるピザ用） 40g

バター 40g

薄力粉 100g

砂糖 25g

調理方法

①耐熱容器にバターを入れてレンジにかける。アツアツのうちにチーズを入れて泡だて器ですばやくしっかり混ぜる。

②砂糖も入れて、全部が滑らかにクリーム状になるように混ぜる。

③細かく刻んだねぎと薄力粉を一度に入れて、ゴムべらで切るように混ぜ合わせる。一塊になったら、棒状に整えてラップに包み、冷凍庫で30分以上寝かせる。

④5mmくらいにカットして170度で13分くらい焼く。様子を見ながら焦げないようにして完成。



応募者氏名

連絡先メール

No.12

料理名「ねぎチャーハン」

材料

ねぎ1本

ご飯

卵1個

油適量

醤油

こしょう適量

調理方法

- ①油適量フライパンで温める。
- ②ねぎをいためる。
- ③卵を入れる。
- ④ご飯を入れる。
- ⑤醤油を入れて混ぜる。
- ⑥盛り付ける。
- ⑦こしょう適量入れる。
- ⑧完成 😊



応募者氏名

連絡先メール

料理名「焦がしねぎたっぷり納豆オムレツ」

材料

長ねぎ 1本  
納豆 1パック(50g)  
卵 2個  
めんつゆ 小2  
バター 5g  
サラダ油 少し

調理方法

- 1.長ねぎを斜め切りし、フライパンにサラダ油を入れ、焦げ目がつくまでしっかり炒める。ねぎを一旦皿などに出しておく。
- 2.ボウルに卵と納豆(たれ、からしは入れない)、めんつゆを入れよく混ぜ、フライパンにバターを入れ溶かし、オムレツを作る。
- 3.オムレツを皿に盛り、炒めた長ねぎを上に乗せる。
- 4.納豆の付属のたれ、お好みでからしも、長ネギの上から全体にかける。
- 5.出来上がり♪



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ネギタマ丼」

材料

玉ねぎ一個、ネギ一本

卵2個、サラダ油小さじ1

料理酒大さじ2、みりん大さじ2

鶏がらスープの元小さじ2、砂糖大さじ1、醤油大さじ2

調理方法

- ①ネギを一口台、玉ねぎを薄切りに切る
- ②卵をといておく
- ③フライパンに油を敷き、玉ねぎ、ネギの順に炒めていく
- ④料理酒大さじ2、みりん大さじ2、鶏がらスープの元小さじ2、砂糖大さじ1、醤油大さじ2を順に入れていく
- ⑤玉ねぎが飴色になったら卵を入れて蓋をして3分待つ
- ⑥完成



応募者氏名

連絡先メール

料理名「長ネギパンケーキ&ねぎチーズ・オムレツ」

材料

パンケーキ) 卵1個 牛乳150ml ホットケーキミックス200g 長ネギ (青い部分) 1/2本

ねぎチーズ) 粉チーズ20g 長ネギ (白い部分) 1本

オムレツ) 卵4個 長ネギ (青い部分) 1/2本 コンソメ小さじ1

その他) サラダ、ベーコン4個

調理方法

①パンケーキは、長ネギを小口切りし、全ての材料をダマがなくなるまで混ぜ合わせ、油を敷かず、中火にかけたフライパンで焼く (各面約2分)

②ねぎチーズは、長ネギをみじん切りし、電子レンジ500Wで2分加熱し、余熱が取れたら、粉チーズと混ぜ合わせる。

③オムレツは、長ネギを小口切りし、全ての材料を混ぜ合わせ、油を敷き、中火にかけたフライパンで形が整うまで加熱する。

④お皿にパンケーキ、ねぎチーズ、焼いたベーコン、サラダを盛付けたら完成



応募者氏名

連絡先メール

料理名「とろとろ葱ナチヨス」

材料

長ネギ 1本 (100g) ジャがいも 50g (小1/2粉)

サラダ油 小さじ2 塩 小さじ1/4

牛乳 小さじ2

オリーブオイル 小さじ1

ブラックペッパー 適量

塩 適量

トルティーヤチップ 30g

調理方法

①野菜の下準備

長ネギを1センチ角に切る。(緑のところも含める)

ジャガイモは皮を剥き、ラップに包んで電子レンジで加熱する。中心まで柔らかく火を通し、潰しておく。

②長ネギを炒める

小鍋にサラダ油を入れ熱する。

長ネギ、塩を入れ、弱中火で8～10分ほど、白い部分が崩れるまで炒め煮にする。

③混ぜ合わせる

火を止めて、潰したジャがいも、牛乳、オリーブオイル、ブラックペッパーを入れてよく混ぜ合わせる。

塩で好みの味に整える。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ネギのピクルス カルパッチ ヨ仕立て」

材料 2人前

- ・長ネギ 3本

A

- ・おいし酢 200ml
- ・塩 2つまみ程度
- ・ゆかり 小さじ1

盛り付け時

- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・ブラックペッパー 適量
- ・レモン 適量
- ・スプラウト又はかいわれ 適量

調理方法

- ・ Aの調味料をあわせる
- ・長ネギを適度な長さにカット
- ・フライパンに油をひかず、焦げ目を付けながら火入れ
- ・ネギに火が入ったらAの漬け汁に入れて、一晩位つける(1時間位でも良い思います。)

盛り付け時

- ・青い部分は細かく刻み、レモン汁を入れて混ぜ合わせる。好みで、白出汁とか入れても良きです。
- ・白い部分はそのままでいいし、縦長にカット
- ・ピラミッドのように、白い部分を土台にして、青い部分を上にかさねる
- ・最後にかいわれかスプラウト ブラックペッパー オリーブオイルをかけて完成



応募者氏名

連絡先メール

料理名「さっぱりねぎ塩レモンボール」

材料

豚ロースうす切り…6枚  
塩…少々  
こしょう…少々  
薄力粉…適量  
ねぎ…90g  
生姜（すりおろし）… 小さじ1  
砂糖…2つまみ  
レモン汁…小さじ2  
ごま油…小さじ1  
がらスープ(顆粒)…小さじ2  
ブラックペッパー…適量  
白ごま…適量

調理方法

①ねぎをみじん切りにし、すりおろした生姜、塩、砂糖、レモン汁、ごま油（小さじ1）、がらスープ(顆粒)を加えて混ぜ合わせ味をなじませておきます。（盛り付け用にスプーン1杯分とっておきます。）

②豚ロースのうす切りに、塩、こしょうをふって薄力粉をまぶし、①をのせて丸めます。

③フライパンに②を並べ全体に火が通るまで焼き、盛り付け用の①と白ごまをふりかけいただきます。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「長ねぎグラタントースト」

材料

長ネギ 1本 (100g)

サラダ油 小さじ2

塩 小さじ1/4

薄力粉 小さじ2

牛乳 100ml

バケット 4切

パン用バター 適量

粉チーズ 小さじ1

イタリアンパセリ (ドライでも可) 少々

調理方法

①野菜の準備

長ネギは緑の部分も含めて小口切りにする。

イタリアンパセリは粗みじん切りにする。

②ねぎグラタンをつくる

小鍋にサラダ油を入れ熱し、長ネギ、塩を加えて弱中火で焦がさないように6～8分ほど炒める。

薄力粉を加えて良く練り、牛乳を加えて混ぜながら沸騰させる。

③パンに乗せる

バケットにバターを塗り、耐熱皿 (グラタン皿やバット) に乗せる。

ねぎグラタンをたっぷりとかけて、粉チーズをふりかける。

④焼く

250°Cのオーブン、または魚焼きグリルなどで、好みの焼き色をつける。

皿に盛り、イタリアンパセリを散らす。



応募者氏名

連絡先メール

料理名 「ペペロンチーノ風ネギのおつまみ」

材料

長ネギ 白い部分全て

オリーブオイル 大1

赤唐辛子 適量

にんにく ひとかけ

塩 適量

調理方法

① ネギを食べやすい大きさに切り、4分割にする。

②温めたフライパンにオリーブオイル、赤唐辛子、にんにくを入れ、香りが立ってきたらネギを入れて塩で味を調える。



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「包まず簡単！ねぎまみれシュウマイ」

材料 2人前(大きめ6個)

- ・豚ひき肉…200g
- ・長ねぎ…80g
- (A)片栗粉…大さじ1
- (A)ごま油…小さじ1
- (A)鶏ガラスープの素…小さじ1
- (A)醤油…小さじ1
- (B)酢…大さじ1
- (B)醤油…大さじ1
- (B)しょうがチューブ…小さじ1/2
- (B)にんにくチューブ…小さじ1/2
- (B)ごま油…小さじ1
- (B)砂糖…小さじ1

## 調理方法

- ① 長ねぎ40gを千切りに、40gをみじん切りにします。
- ② ボウルに豚ひき肉、みじん切りにした長ねぎ半量、(A)を入れてよく練り混ぜます。
- ③ 半量残ったみじん切りの長ねぎは、5分ほど水にさらしておきます。(ねぎの辛さが好きな人はこの工程を飛ばしてもOK!)
- ④ ②を6等分にして丸め、表面に千切りにした長ねぎをしっかりとまとわせて、耐熱皿に並べます。
- ⑤ ラップをして電子レンジ600wで5分加熱します。
- ⑥ その間にタレを作ります。③で水にさらした長ねぎの水気をよく取り、(B)と混ぜ合わせます。
- ⑦ ⑤の電子レンジ加熱が終わり、お肉の中まで火が通っていたら完成です。タレを付けてお召し上がりください！



応募者氏名

連絡先メール

No.22

料理名「スパイシーネギ漬けチキンのオーブン焼き」

材料

ネギ..緑の部分1本分

にんにく..1片

塩麴..大1

白胡麻..お好みで

ウコン..適量

コリアンダー..適量

鶏もも肉..2枚

調理方法

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、ネギとにんにくもフードプロセッサーまたはミキサーでみじん切りにする。
- ②ポリ袋またはボウルに肉とネギ、にんにく、塩麴、白胡麻、ウコン、コリアンダーを入れて揉み込む。
- ③220度で余熱したオーブンで20分程焼いて完成



応募者氏名

連絡先メール

Q.1 レシピ名をご記入ください。 *ねぎ好きも、ねぎ嫌いも皆さん いらっしゃい* 

**元気モリモリ、楽しさ100倍、おいしさ1000倍**  
**外はカリカリ 中はトロ〜リ 長ねぎ1本春巻きフア〜イ** 

Q.2 レシピの材料、調理方法をご記入ください。

材 料	調理方法																				
2人前を基準にご記入ください。2人分以外の際は人数をご記入ください。	家庭にある調理器具でなるべく簡単な方法でご記入ください。																				
<table border="0"> <thead> <tr> <th>材 料</th> <th>分量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>長ねぎ</td> <td>2本</td> </tr> <tr> <td>春巻の皮</td> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>2ヶ</td> </tr> <tr> <td>味噌</td> <td>小2</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>1ヶ</td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>パン粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>糸唐辛子、レモン</td> <td>適量</td> </tr> </tbody> </table>	材 料	分量	長ねぎ	2本	春巻の皮	2枚	梅干し	2ヶ	味噌	小2	卵	1ヶ	小麦粉	適量	パン粉	適量	揚げ油	適量	糸唐辛子、レモン	適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 長ねぎの緑の部分をごカットし、細かく刻む</li> <li>2. 白い部分は食べやすいように、斜めに切り込みを入れておく </li> <li>3. 春巻の皮の片方に味噌、もう片方に梅をペースト状にし塗る。その上にねぎの白い部分を置いて巻きつける。水溶き小麦粉で巻き終り梅  もしっかり留める。</li> <li>4. 3に卵液をつた、パン粉をつけて、キツネ色になる迄油で揚げる</li> <li>5. お好みで、レモン、お酒、ソースをかけた、トッピングの青ねぎと一緒にねぎまみれで召し上がれ!</li> </ol>
材 料	分量																				
長ねぎ	2本																				
春巻の皮	2枚																				
梅干し	2ヶ																				
味噌	小2																				
卵	1ヶ																				
小麦粉	適量																				
パン粉	適量																				
揚げ油	適量																				
糸唐辛子、レモン	適量																				

Q.3 写真貼り付け欄



長ねぎの無い人生なんて考えられない!!

「もし私が死んだ時は、仏花ではなく、長ねぎを飾り付けたい」と家族に伝えてあるくらいの大のねぎら〜

子供から、お年寄りまで、ねぎ嫌いも、ねぎ好きも皆が笑顔になれる、おいしくて、楽しくて、栄養満点の長ねぎ春巻  衣をつけてカリカリ、食べる口の中、長ねぎと梅、味噌のハーモニーがやみつきになること間違いなし。

応募者氏名

連絡先メール

## No.24

料理名「常陸牛「煌」とのコラボ3味焼きねぎ（1）塩コショウ味（2）みそ味（お好みに応じて、白みそ、赤みそ、豆板醤、甜面醤などから選択）（3）肉汁煮浸し味」

### 材料

- （1）長ねぎ：3本（生産者は園部潤一さん）
- （2）常陸牛「煌」：お好みに応じた適量（予算などに応じて他のお肉やハム等でも構わない。）
- （3）みそ：白みそ、赤みそ、豆板醤、甜面醤（お好みに応じて適量）
- （4）めんつゆ：適量
- （5）その他：ようじ8本

### 調理方法

- （1）肉を細切りにし、適当な長さに切ったねぎの緑の部分と一緒にめんつゆでお好みの味に煮る。
  - （2）白い部分を適当な長さに切る。
  - （3）ねぎに切り込みを入れて肉をはさむ。
  - （5）2個ずつようじに刺す。
  - （6）4本ずつ調理する。
- ①塩コショウを振りかけてオーブン等で焦げ色がつくまで焼く。  
②みそを塗ってオーブン等でお好みに焼く。  
③残りのネギをこげ目が付くまで焼き、煮汁で少々煮る。
- （7）残っていた緑の部分のねぎと一緒に盛り付ける。兎に角、全てを食するという主張の料理なので、捨てる様なことがあってはならぬ。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ねぎとオイルサーディンのアヒージョ」

材料

長ねぎ 1/2～1本

鷹の爪 適量

オイルサーディン 1缶（浸っているオイルも使う）

オリーブオイル 150cc

にんにく 1かけ

塩 ひとつまみ

ブラックペッパー 適量

調理方法

①長ねぎは大半を一口大に、残った少量を薄切りにしておく。鷹の爪は種を取り除く。にんにくは薄切りにしておく。

②スキレットか小さめのフライパンにオリーブオイルとオイルサーディンが浸っていたオイルを入れて熱し、鷹の爪、にんにくを入れて香りを出す。

③長ねぎとオイルサーディンを入れて弱火～中火で加熱する。長ねぎに焼き色が付いたら塩で調味する。

④薄切りにした長ねぎをトッピングし、ブラックペッパーを振って完成！



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ねぎチーズワンタン～ねぎ柚子胡椒マヨ添え」

材料

長ねぎ 80g

- 鶏ひき肉 60g
- ピザ用チーズ 30g
- 鶏ガラだし 2g
- 塩コショウ 少々

ワンタンの皮 12枚

サラダ油 適量

A

長ねぎ 20g

マヨネーズ 30g

柚子胡椒 6g

調理方法

1.みじん切りにした長ねぎ、●をボールに入れて良く混ぜてワンタンの皮で包む

2.Aの長ねぎをみじん切りにして器に入れて材料すべて混ぜておく

3.1を適温の油できつね色に揚げて2と一緒に皿に盛り付けて完成



応募者氏名

連絡先メール

料理名「こんがり甘辛ねぎロール」

材料

長ネギ 2本

油揚げ 3枚

味噌 大さじ2

砂糖 大さじ1弱

マヨネーズ 適量

小葱 適量

白ごま 適量

七味唐辛子 お好みで

調理方法

- 1.長ネギをラップでくるんで電子レンジで600w1分
- 2.油揚げを開いて剥がす
- 3.味噌と砂糖をよく混ぜて開いた油揚げの内側に薄く塗る
- 4.長ネギを油揚げの幅に切り、巻く
- 5.巻終わりを下にして天板にのせ、オーブンで10分程
- 6.お皿に移してマヨネーズ・小葱・白ごまをかけてできあがり！



応募者氏名

連絡先メール

料理名「長ネギ3つの活用方法で、長ネギの豚バラ巻き～焼きネギたら子餡掛け～」

材料

【豚バラ巻き】

長ネギ 120g 豚バラスライス 100g

炒め油 適量

【焼きネギたら子餡】

長ネギみじん切り 20g 生姜みじん切り 10g

たら子 40g 水 150CC

顆粒鶏ガラ 3g 片栗粉 適量 炒め油 適量

長ネギの青い部分 10g

調理方法

- ①長ネギを食べやすい大きさに切り豚バラ肉で巻きフライパンに油をひいて焼く。
- ②フライパンに油をひき長ネギと生姜の粗みじん切りを入れて炒め香りがでたら水とほぐしたたら子を加えて顆粒鶏ガラで味をつけて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ネギの青い部分を斜切りにして水でさらし水気をきる。
- ④器に①を盛り付けて②をかけて③をのせる。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ねぎのそば粉ガレット」

材料

長ねぎ 160g そば粉 50g 溶き卵 1/2個 水 90cc～100cc 卵 2個 ピザ用チーズ 40g 塩胡椒少々 オリーブ油適量 盛付用小ねぎ・ピンクペッパー適宜

調理方法

1. そば粉・溶き卵・水・塩少々を泡だて器で良く混ぜ合わせる。
  2. ねぎは斜め切りにし、油を熱した中火フライパンでしんなりするまで炒めて塩コショウをして取り出す。
  3. フライパンの汚れを拭き取り、油を弱～中火で熱したら、1の半量を入れて焼く。
  4. 3の表面が乾いたら、2の半量とチーズ半量を中央にのせ、くぼみを作り卵を落とす。
  5. 4の外側が焼けたら、四方を折り込み、蓋をして弱火でチーズが溶けるまで加熱する。
  6. 皿に盛り、小ねぎとピンクペッパーをかけて完成。もう一つ同様に作る。
- ※フライパンは26cmのものを使用しています。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「生姜だれのゴロゴロネギ春巻き」

材料

長ネギ(2センチカット) 3本

春雨 3分の1

春巻きの皮

生姜

醤油 大さじ1

酢大さじ1

砂糖 小さじ1

胡椒少々

ごま油大さじ2

調理方法

フライパンにサラダ油をひき、2センチにきったネギを1分炒め、大さじ4の水を加え3分蒸す

お湯を沸かし春雨を少し硬めに茹でる

蒸しあがったらネギをひっくり返し水分が飛ぶまで蒸す

春雨と炒めたネギを混ぜ合わせ、生姜だれをかけ

はるまきの皮で包み、油で揚げる

上からネギダレをかけ完成



応募者氏名

連絡先メール

料理名「長ねぎとそば粉のジョン」

材料

- 1.長ねぎ…2本
- 2.そば粉…60g
- 3.水…150cc
- 4.塩…小さじ2分の1
- 5.中華だし(顆粒)…小さじ2
- 6.油…大さじ1
- 7.胡麻油…小さじ1
- 8.豆板醤…小さじ1
- 9.キムチ…お好みで

調理方法

- 1.長ねぎは斜めに細切りにします。
- 2.そば粉を水でとき、中華だしと塩を分量の半分ずつ入れてよく混ぜます。長ねぎも半分の量を入れてザックリ混ぜます。
- 3.フライパンに油を熱して2の生地を薄く広げて2枚焼きます。
- 4.残りの長ねぎは水にさらして辛みを抜き、塩、中華だし、豆板醤、胡麻油をあえます。
- 5.焼いた生地の上に4をのせ、お好みでキムチを添えて完成です。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「鴨と長ねぎのあったか酢みそ」

材料

- 1.長ねぎ…2本
- 2.鴨肉…100g
- 3.酒…大さじ1
- 4.水…150cc
- 5.砂糖…大さじ1
- 6.味噌(こうじみそなどあまり塩味の強くないもの。)…大さじ1
- 7.酢…小さじ1
- 8.醤油…小さじ1

調理方法

- 1.長ねぎは仕上げ用に少しだけ小口切りにし、残りは3~4 cmくらいの長さに切ります。鴨肉も2cmくらいの大きさにカットしておきます。
- 2.鍋に水、砂糖、酒を入れて火にかけ、アルコールをとばします。
- 3.長ねぎと味噌、鴨肉を加えて鴨肉に火がとおったら仕上げに醤油を入れて完成です。小口切りのネギと、お好みで七味をかけて召し上がってください。



応募者氏名

連絡先メール

No.33

料理名「ネギま鍋カレー風味」

材料

長ネギ2本、豚バラ肉150g、鶏団子6個、めんつゆ180cc、カレー粉、水溶き片粉、ごま油適量

調理方法

ごま油で具材を先に炒め取り除く。めんつゆにカレー粉、水溶き片栗粉をいれ沸かしたら具材を入れて火が通れば完成



応募者氏名

連絡先メール

No.34

料理名「ツナネギピリッ辛あえ」

材料

長ネギ1本、ツナ缶1缶、食べるラー油、ごま油、刻み海苔適量

調理方法

ネギは白髪ネギにしてごま油、ツナ缶、ラー油をあえる、きざみのりをかけ完成



応募者氏名

連絡先メール

No.35

料理名「ネギサラダ」

材料

市販生野菜パック1袋、白髪ネギ、ごま、きざみのり、好きなドレッシング

調理方法

野菜に白髪ネギをまぜ上からごま、きざみのり、好きなドレッシングをかけ完成



応募者氏名

連絡先メール

料理名「豚肉とたっぷりねぎのからあげ」

材料

所要時間15分

豚こま切れ 100g

長ネギ（青い部分の含める） 100g（1本）

（衣）

片栗粉・小麦粉・水 各大さじ2

塩 2g

調理方法

- （1）長ネギを斜めに薄切りにする。
- （2）豚肉は1センチくらいの幅に切る。
- （3）ボウルで衣をよく混ぜ、豚肉と白ネギを入れて混ぜて10分程度置く。（長ネギをしんなりさせてまとめやすくするため）
- （4）3センチほどの円盤型に成型し、180℃でこんがりするまで揚げる。

【ポイント】

ネギの栄養を吸収しやすくする豚肉と合わせてから揚げにしてみました。

ありがちなネギの天ぷらにはしたくない、できるだけシンプルな材料でおいしく作れるようにしたいと思い、何度も試作しました。

いつもはネギを嫌がる子供も、油と相性抜群でネギがサクサク、ふんわり仕上がるこの料理なら、奪い合って食べていました。



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「葱落花醬餃子」

## 材料

長ネギ 2本  
にんにく 2片  
生姜 10g  
無塩無糖ピーナツバター 大さじ3  
味噌 小さじ1  
はちみつ 小さじ1  
鶏ガラスープの素 小さじ1  
白コショウ 少々  
水溶き片栗粉 大さじ1  
ごま油 大さじ2  
餃子の皮 12枚

## 調理方法

1. 長ネギは固い外皮を除き、青い部分は細かいみじん切り、白い部分はそぎ切りにする。ニンニクと生姜はみじん切りにする。
2. フライパンにごま油大さじ1を熱し、にんにく、しょうが、ネギの青い部分を、弱火で炒める。
3. 残りの長ネギも加えて、しんなりしたら、鶏がらスープの素を加えてさっと炒め、ピーナツバター、味噌、はちみつを加えてよく混ぜる。
4. 水溶き片栗粉を加えたら、火を止めて、白コショウを加えてさっと混ぜ、ボールに移して粗熱をとる。フライパンをさっと拭う。
5. 4を12等分して餃子の皮でつつみ、フライパンにごま油を熱して、餃子を焼く。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「長ねぎごろごろ！パンキッシュ」

材料

(マフィン型6個分)

サンドイッチ用食パン 6枚

【具】

ねぎ 1本半 エリンギ 1本 ベーコン 2枚

サラダ油 小さじ2 塩胡椒 適量 コンソメ(顆粒) 小さじ1

酒 大さじ1

【アパレイユ】

卵 1個 生クリーム 50g 牛乳 50g ピザ用チーズ 40g

調理方法

①マフィン型に合わせるように食パンを敷く

②長ねぎは2.5cmくらいの小口切りに、エリンギは同じ長さの薄切り、ベーコンは8mmくらいに刻む

③②をサラダ油を敷いたフライパンに入れて炒め塩胡椒し、酒とコンソメを入れて水気を飛ばすように炒める

④ボウルに卵を溶き、生クリームと牛乳を入れてよく混ぜる

⑤④に③を入れて混ぜ、①に均等になるように流し入れてチーズをかける

⑥⑤を180℃のオーブンに入れ15分焼き、170℃に下げて5分焼く



応募者氏名

連絡先メール

料理名「長ねぎと鶏もも肉の葵の御紋巻き 梅ジュレを添えて」

### 材料

長ねぎ 1本 海苔 1枚 鶏もも肉 1枚 塩麴 大さじ2

#### 【クリームソース】

マヨネーズ 大さじ1.5 生クリーム 大さじ3

#### 【梅ジュレ】

梅 1粒 和風顆粒だし 小さじ1 白だし 大さじ1

水 100ml 粉ゼラチン 2.5g

### 調理方法

- ① 鶏もも肉を観音開きにし、均一な厚みにする
- ② ①の鶏もも肉に塩麴を揉み込み、10分置く
- ③ 長ねぎの白い部分を鶏もも肉と同じくらいの長さになるように3つに切り、長ねぎの大きさに合うように切った海苔をそれぞれ巻く
- ④ ②の鶏もも肉の中心に③の長ねぎを2本置き、その間にもう1本を置き、鶏もも肉で巻く（端をつまようじでとめると良い）
- ⑤ ④をアルミホイルで巻き、180℃に熱したオーブンで25分焼く。焼き上がったらオーブンから出し、アルミホイルを巻いたまま粗熱をとる
- ⑥ クリームソースを作る。マヨネーズと生クリームを合わせる
- ⑦ 梅ジュレを作る。鍋に種を抜いてたたいた梅の果肉と和風顆粒だし、白だし、水を入れて加熱し、沸騰したらゼラチンを入れてよく混ぜ、粗熱をとったら冷蔵庫で冷やす。固まったら砕くように混ぜる
- ⑧ ⑤のアルミホイルを取って筒状になるように切り、⑥のソースを敷いた上に乗せ、⑦のジュレをかける



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ねぎまバーグとリンゴのソテー」

材料

長ネギ1.5本

鶏ももひき肉200g

りんご半分

かぼちゃ1/8

リーフレタス2枚

マヨネーズ大さじ4

味噌小さじ1

鶏がらスープの素小さじ1/2

塩コショウ少々

調理方法

- ・ねぎ1本をみじん切りとすりおろしにする
- ・鶏ももひき肉にすりおろしたネギとマヨネーズ大さじ1、鶏がらスープ、塩コショウを入れて混ぜる→みじん切りのネギを入れ混ぜる
- ・形を整えて焼く
- ・リンゴを軽く焼く
- ・ねぎ半分を千切りにし、フライパンで炒める→マヨネーズ、味噌、塩コショウを入れソースを作る
- ・かぼちゃをレンジにかけ火を通す
- ・リーフレタスを洗う
- ・お皿に盛りつける

ねぎまバーグとリンゴの相性ピッタリ！ソテーの完成！



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ネギの肉巻き」

材料

- ・ネギ 2本
- ・豚バラ 8枚入りぐらい
- ★ ・醤油 大2
- ★ ・みりん 大1 1/2
- ★ ・酒 大1
- ★ ・砂糖 小1
- ★ ・ごま油 適量
- ・大根おろし 好きな量
- ・トッピングのネギ 好きな量

調理方法

- ①ネギを4当分に切る
- ②豚肉を巻きつけ、片栗粉をまぶす
- ③豚肉にちゃんと火が通るまで焼く
- ④油をキッチンペーパーで拭き取る
- ⑤★を全部混ぜ、フライパンに入れて味が染み込むまで煮詰める
- ⑥お皿に移して大根おろしとネギを盛り付ける
- ⑦完成



応募者氏名

連絡先メール

No.42

料理名「ねぎごはん」

材料

米1合、ネギ2本、めんつゆ、しょうゆ、しょうが、適量

調理方法

炊飯器に食べやすいサイズにしたネギと調味料をいれご飯を炊飯器で炊くだけ



応募者氏名

連絡先メール

No.43

料理名「ネギと肉の照り焼き」

材料

米1合、ネギ2本、鶏もも肉1枚、みりん、酒、しょうゆ、適量

調理方法

鶏肉は塩と片栗粉をまぶす。ねぎも一口に切り鳥肉からよく焼く。たれは醤油、砂糖、みりん、酒をませ、煮詰める



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ネギ★サクサクパイ」

材料

パイ生地1枚

きざみネギ35g

クリームチーズ50g

飾り用ネギ 適量

ハチミツ 適量

粉チーズ 適量

(ツヤ出し用)ハチミツと水〈1：1〉

調理方法

[下準備]

パイシートを冷凍庫から出す。

オーブン余熱200度。

ツヤ出し用ハチミツと水を合わせておく。

[作り方] (5分+焼成時間15分)20分ほど

①きざみネギをレンジ500Wで2分加熱する。

②クリームチーズを①に入れてよく混ぜ合わせる。

③パイシートを1/6に切り、上部に切れ目を入れ左右に軽く曲げ②を塗る。ハチミツ→飾り用ネギ→粉チーズを順にかける。②を塗っていない部分にはツヤだし用ハチミツを塗る。

④オーブン200度で5分、180度で10分加熱。



応募者氏名

連絡先メール

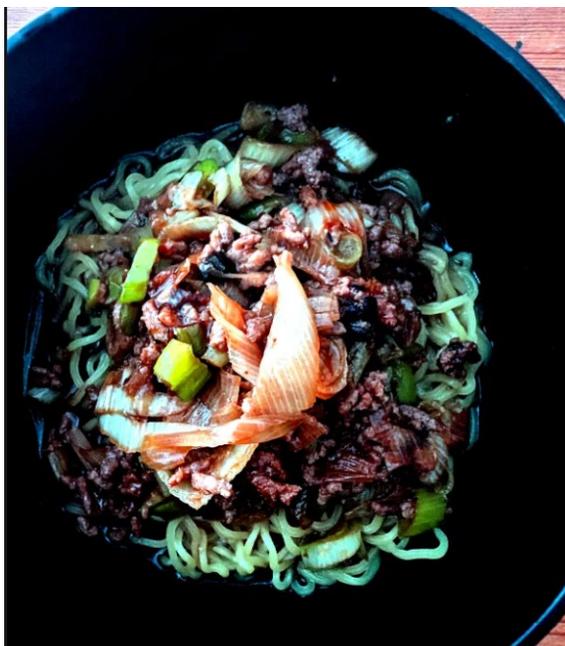
料理名「汁なし葱一杯たんたん麺」

材料

ねぎ一本 ひき肉200g 醤油小さじ3杯 赤みそ小さじ1杯  
杯 鳥ガラスープの素大匙1杯 砂糖小さじ一杯 ニンニク小  
さじ一杯 豆板醤少々 ラー油、ごま油お好みで

調理方法

①ねぎは半分を小口切り、半分を斜め切りにする。②油をひいて、ひき肉と小口切り葱を炒める。③炒めたら、湯を300cc入れる。④さとう小さじ一杯 醤油小さじ三杯 赤みそ小さじ一杯 鳥ガラスープの素大匙一杯 を煮詰める。⑤ラーメンをゆでる。⑥ゆで汁ちよっともらう。⑦ラーメンを湯を切って鉢に入れる。⑧うえに、具をのせる。ぱらぱら葱をふりかけてもよし。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「長ネギの春巻き～甘酢だれと共に～」

材料

<ネギの春巻き>

春巻の皮（4枚）、長ネギ（1本半）、豚ひき肉（50g）、生姜チューブ（少々）、鶏ガラスープの素（小さじ2分の1）、塩（小さじ2分の1）、ごま油（小さじ2分の1）

<ネギの甘酢だれ>

長ネギ（半分）、ごま油（小さじ2分の1）、酒（大さじ2分の1）、砂糖（大さじ1）、酢（大さじ1と2分の1）、醤油（大さじ2）

調理方法

<ネギ春巻きを作る>

- ①長ネギを斜め横切るに切る。
- ②豚ひき肉、生姜チューブ、鶏ガラスープの素、塩、ごま油を入れ、しっかり混ぜる。
- ③春巻きの皮で巻き、終わり部分に水（水溶き小麦粉）をつけてくっつける。
- ④油で2度揚げする。

<甘酢だれを作る>

- ①長ネギをみじん切りにする。
- ②ごま油をフライパンにしき、長ネギを炒める。
- ③酒、砂糖、酢、醤油を混ぜ合わせ、フライパンに入れる。
- ④フライパンで煮立たせる。
- ⑤冷ましておく。



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「こんがりピリ辛ナムル」

## 材料

ネギ1本、すりつぶしニンニク小さじ1、すりおろしたリンゴ4分の1、ピザ生地、醤油小さじ1、砂糖小さじ1、酢小さじ1、コチュジャン小さじ1、こしょう適量、ごま油適量、チーズ適量

## 調理方法

ねぎを4cmに切り、ごま油をフライパンに入れて熱し、弱火でじっくり焼く。その間に調味料を混ぜるタレをつくる。焼き目がついたらこのタレを加える。余ったタレをピザ生地にぬり、その上にタレに漬けたネギをのせ、チーズをのせる。予熱した200度のオーブンにいれ、5分焼く。



応募者氏名

連絡先メール

No48.

料理名「ネギの肉詰め」

材料

ネギ 2本、豚ひき肉100g、塩適量、こしょう適量、ごま油小さじ1

調理方法

ネギの芯をとり、その中に塩こしょうを加えたひき肉をとった芯の部分にいれ、ごま油をひいたフライパンで弱火でしっかりと焼く。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「長ネギのオートミールケーキサクレ」

材料

長ネギ1本（大体200g位）  
粉チーズ適量

a

卵2個 砂糖35g 油75g  
牛乳20cc 塩ひとつかみ

b

オートミール60g 米粉40g  
ベーキングパウダー4g

調理方法

- 1.長ネギは白いところで切り、ところどころ切り込みを入れ、縦に半分に切る。その後4センチ位に切る
- 2.aの材料をしっかりと混ぜる
- 3.aが混ざったら、bとさらに混ぜる
- 4.クッキングシートをひいた形に3を半分入れ、1を並べる。  
（POINTは断面のイメージを考えて並べてください）粉チーズを振りかけてトッピング
- 5.170～180度位のオーブンで40分程度焼く（それぞれのオーブンで中まで焼けるように）
- 6.焼いたら網に乗せて冷ましてからカットする。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ネギのお浸し」

材料

ネギ2本、サラダ油大さじ1、めんつゆ大さじ2、白すりごま大さじ1、かつおぶし適量

調理方法

1. ネギの葉鞘を5cm幅に切る。2. 葉身は3cmぐらいを小口切りにする。3. フライパンにサラダ油を熱し、1を加えて弱火でじっくり焼き目が付くまで焼く。4. 容器にめんつゆ、水、白すりごまを入れて2をくわえてラップをして10分つけた後、裏返しもう10分つける。5. うつわに3をもりつけ、4の葉身とかつおぶしをのせる。



応募者氏名

連絡先メール

No.51

料理名「ネギのキムチづけ」

材料

ネギ3本、キムチの素（粉末）小さじ1、エビチリソース大さじ1

調理方法

ネギを3cmぐらいに切り、フライパンでネギを焼く。キムチの素とエビチリソースを混ぜる。ネギが焼けたら器に盛り、その上に混ぜたソースをかける



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ゴボウマヨネーズのネギハンバーグ」

材料

牛豚合い挽き肉100g、ネギ1本、ゴボウ1本、塩適量、こしょう適量、マヨネーズ適量、サラダ油小さじ1

調理方法

①ネギを白い部分と緑の部分を半量ずつみじん切りする。②ひき肉と①と塩、こしょうを混ぜる。③フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。④その間にゴボウとネギの残りを千切りにし、炒める。⑤④の火を止めて、マヨネーズと塩、こしょうを適量加えて和える。⑥③を器に盛り、⑤をのせる。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ねぎのだし巻たまご」

材料

ネギの緑の部分1本分、たまごL3個、ネギオイル大さじ1、砂糖小さじ1、しょう油適量、かつおぶし適量

調理方法

- ①ネギをみじん切りにする。
- ②たまご3個と①としょう油を混ぜる。
- ③フライパンにネギ油を引いて熱し、②を入れて焼く。
- ④器にもり、かつお節をのせる。



応募者氏名

連絡先メール

No.54

料理名「南部太ねぎ入りコンソメスープ」

#### 材料

南部太ねぎ 1本、鶏肉100g、キャベツ 4分の1個、コンソメ（粉）50g、水300cc、塩適量、こしょう適量

#### 調理方法

太ねぎを5cm幅に切る。鶏肉を1口大に切り、熱したフライパンで炒める。キャベツは千切のように切る。水を鍋に入れて火をかけ、沸騰したらコンソメを入れ、キャベツ、鶏肉、ネギを入れて煮込む。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「鶏肉とネギのニラ風炒め」

材料

鶏胸肉250g、ネギ2本、しょう油大さじ2、調理酒大さじ1、  
サラダ油大さじ1、砂糖小さじ1、塩適量、こしょう適量

調理方法

ネギの葉身を5mmずつ斜め切りにし、鶏胸肉は1口大に切る。  
しょう油、料理酒、砂糖で鶏肉に下味をつけた後、フライパン  
にサラダ油をしいて熱し、色が白くなるまで弱火で炒める。そ  
の後、ネギを入れて塩、こしょうを加え2～3分じっくり炒め  
たら完成。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ねぎつくねドッグ」

材料

ネギ 2本、牛豚ひき肉100g、バターロール 4個、ごま油小さじ1、塩適量、こしょう適量

調理方法

①ネギの1本の白い部分と緑の部分を細かく切り、ひき肉と塩、こしょうを入れてよくねる。②①を4等分し、棒つくね状に形を作る。③ごま油をフライパンにひき、熱したあと、②を入れて焼く。④残りのネギ1本も斜めきりにして、③のフライパンで炒める。⑤バターロールを半分に切り、③と④を入れて盛りつける。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「パプリカに入れて」

材料

ねぎ 2本、牛豚あいびき肉100g、チーズ10g、赤パプリカ 1個、黄色パプリカ少量、ごま油小さじ1、塩適量、こしょう適量

調理方法

①ねぎ 1本を粗みじん切りにする。②もう 1本のねぎを斜めきりにする。③赤パプリカを上から3分の 1に輪切りにして、器とフタをつくる。④黄色と赤のパプリカを細かく切る。⑤合い挽き肉、①、塩、こしょうをいれてよくねる。③に⑤を入れて④とチーズをのせる。⑥オーブンを200度に予熱した後、15分焼く。



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「柔甘ねぎの冷しゃぶ 梅肉ドレッシング添え」

## 材料

柔甘ねぎ … 2本	豚ロース（しゃぶしゃぶ用） … 200g
水菜 …… 1/2袋	白胡麻（煎り胡麻） …… 小さじ
1	
水 …… 500ℓ	昆布 …… 5g
氷水 …… 適量	
梅肉ドレッシング)	
梅干 …… 大きじ1（5～6個分）	穀物酢 …… 大きじ
1	
めんつゆ … 大きじ1	砂糖 …… 小さじ
1	

## 調理方法

- ① 水と昆布を合わせて半日以上、冷蔵庫に置いておきます。
- ② 柔甘ねぎを細切りにして5分くらい水にさらし、ザルにあげ水気を切ります。
- ③ 水菜を適度な長さに切り揃えておきます。
- ④ ①を鍋に入れ、昆布を取り除き、沸騰させ、豚ロースをくぐらせ、氷水で冷やし、キッチンペーパーにのせて、水気を切ります。
- ⑤ 梅干の種を取り、包丁でたたきます。
- ⑥ ⑤に穀物酢、めんつゆ、砂糖を混ぜ合わせます。
- ⑦ 水菜、柔甘ねぎを豚肉で包んで盛り付け、梅ドレッシングを添えて、白胡麻をかけて完成です！



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「柔甘ねぎとトウモロコシの夏野菜マリネ！」

## 材料

柔甘ねぎ	……………	1本		
オリーブオイル	…	大さじ3	塩	…………… 適量
コショウ	……………	適量	穀物酢	…………… 大さじ2
トウモロコシ	……	1本	ナス	…………… 1本
～2本				
きゅうり	……………	1本	ミニトマト	…… 5個
ナスの素揚げ用の油				

## 調理方法

- ① 柔甘ねぎを斜め薄切りにして5分くらい水にさらし、ザルにあげ水気を切ります。
- ② トウモロコシ1本をラップで包み600Wで5分加熱し、ラップをしたまま粗熱をとります。
- ③ ナスは輪切りにして素揚げをして、キッチンペーパーの上に置き余分な油と粗熱をとります。
- ④ トウモロコシは実を取り、芯は適度な大きさカットにカットします。
- ⑤ きゅうりは輪切りにして、ミニトマトは半分にカットします。
- ⑥ ジップロックかポリ袋に全ての調味料と野菜を入れて2時間以上は冷蔵庫で馴染ませます。
- ⑦ 盛りつけて完成です！

※トウモロコシは水で茹でると栄養や旨味が水に逃げるのでレンジがおすすめです！

レモン汁 大さじ2（1個分）入れても美味しいですよ！



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「柔甘ねぎとレモンの冷製パスタ！」

## 材料

柔甘ねぎ …… 1本  
 オリーブオイル… 大さじ2 顆粒ダシ（コンソメ）…  
 小さじ2  
 塩 …… 適量 にんにくチューブ  
 …… 小さじ1/2  
 レモン汁 …… 大さじ2（1個分）  
 パスタ …… 140g ミニトマト ……  
 15個～20個  
 パスタを茹でる塩水（理想は2%、水1ℓに塩20g）

## 調理方法

- ① 柔甘ねぎを斜め薄切りにして5分くらい水にさらし、ザルにあけ水気を切ります。
- ② パスタを茹でて氷水で冷やし、ザルにあけ水気を切ります。
- ③ ミニトマトを半分に切り、レモンを絞ります。
- ④ ボウルにパスタとオリーブオイルをよく混ぜます。
- ⑤ ④に他の調味料を混ぜ、材料を全て入れ軽く混ぜ、盛り付けて完成です。



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「柔甘ねぎのタコとイカの酢味噌和え」

## 材料

柔甘ねぎ	…	1本	タコ	………	100g
イカ	………	100g	味噌	………	大さじ4
砂糖	………	大さじ2	穀物酢	………	大さじ2

## 調理方法

- ① 柔甘ねぎを斜め薄切りにして5分くらい水にさらし、ザルにあけ水気を切ります。
- ② タコとイカを適度な大きさにスライスします。
- ③ ボールに味噌、砂糖、酢を入れて混ぜます。
- ④ タコとイカを別々のボールにいれて、①と③を半分ずつ入れ、混ぜて、盛り付けて完成！

※写真ではねぎを和えていませんが、添えても、和えても、どちらでも美味しいですよ！



# 料理名「ご飯のお供！柔甘ねぎを使った山形ダシと納豆！」

## 材料

### 山形ダシ

柔甘ねぎ	……………	1/4本	ご飯（ご家庭の美味しいご飯）	…	適量
きゅうり	……………	1本	ナス	……………	1本
みょうが	……………	1本	大葉	……………	5枚
醤油	……………	大さじ4	穀物酢	……………	小さじ1
砂糖	……………	小さじ1			

### 納豆

柔甘ねぎ	……………	1/4本	納豆（個人の好きな納豆）	……………	2パック
醤油	……………	大さじ1	水	……………	大さじ2
顆粒ダシ（和風）	…	小さじ1	ご飯（ご家庭の美味しいご飯）	…	適量

## 調理方法

### 山形ダシ

- ① きゅうりとナスと柔甘ねぎを2mm～4mm程度の角切りにして水に浸しザルにあげ、水をきります。
- ② ボールに醤油・穀物酢・砂糖を混ぜます。
- ③ ボールに①と②の大さじ1を入れ、箸で混ぜます。水が出てきたら底に溜まった水分を捨てます。
- ④ みょうがを2mm～4mmの角切り、大葉は半分に切って千切りにします。
- ⑤ ③に④の残りと③を入れ混ぜます。
- ⑥ 空気に触れないようにラップをして冷蔵庫で2時間以上、休ませて、軽く混ぜて盛り付け完成！

※③の事を和食用語で地洗いと言います。下地（タレ）に漬ける前に下地で洗い、水気をきる事！

### 納豆

- ① 鍋に醤油・顆粒ダシ・水を入れて顆粒ダシが溶けきったら鍋ごと冷水で冷やします。
- ② 柔甘ねぎを粗みじん切りにして5分くらい水にさらし、ザルにあげ水気を切ります。
- ③ 納豆を盛り付け、②をのせて、①をかけて完成！



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「柔甘ねぎの鶏南蛮！」

## 材料

柔甘ねぎ	……………	1本	蕎麦	……………	200g
鶏モモ（小間切れ）	…	160g	水	……………	1200ml
カツオ節（削り節）	…	20g	昆布	……………	10g
醤油	……………	大さじ6	お酒	……………	大さじ5
砂糖	……………	大さじ2	蕎麦茹で用の水	………	適量
蕎麦を締める為の冷水		適量			

## 調理方法

- ① 水に昆布を入れ、半日以上、冷蔵庫におきます。
- ② 柔甘ねぎを斜め薄切りにして5分くらい水にさらし、ザルにあけ水気を切ります。
- ③ 鍋に①を入れ、沸騰前に昆布を取り除き、沸騰したらカツオ節を入れ、ひと煮立ちさせます。
- ④ ボールにザル、クッキングペーパーを置き、③をこして、だし汁を鍋に戻します。
- ⑤ ④に醤油、お酒、砂糖、鶏ももを入れて、火をかけ、鶏肉に火を通します。
- ⑥ 蕎麦茹で用の水を沸騰させ、蕎麦を茹で、締める為の冷水で締めます。
- ⑦ 器に⑥の蕎麦を入れ、②のねぎをのせ、⑤のめんつゆと鶏肉を盛り付け完成！



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「柔甘ねぎの納豆汁！」

## 材料

柔甘ねぎ	……	1/2本	納豆	……………	2
パック					
絹豆腐	………	200g	椎茸	……………	2個
味噌	………	大さじ1	顆粒ダシ（和風）	………	小さじ1
水	……………	400ml			

## 調理方法

- ① 柔甘ねぎを粗みじん切りにします。豆腐を16等分、椎茸を石づきを取りスライスします。
- ② すり鉢に納豆を入れ、すりこぎですり潰します。
- ③ 鍋に水、豆腐、椎茸、顆粒ダシを入れ、沸騰したら水半分をすり鉢に入れ納豆の粘りを溶け出させ、納豆を鍋に入れ味噌も入れます。
- ④ 盛り付けて柔甘ねぎをかけて完成！

※②は好みで粒を残して食感を残したり、粒が残らないほどすり潰すととろみが付きます！！

※冬はいもがら、春はさやえんどうを入れても美味しいです！



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「山形県内陸の郷土料理！柔甘ねぎのどうらく！」

## 材料

柔甘ねぎ	……	1/2本	うどん（乾麺）	…	250g
納豆	………	2パック	鯖の水煮	………	1缶
カツオ節	……	1パック	めんつゆ	………	大さじ2
卵	………	2個	茹で水	………	適量
夏場	………	冷水と氷			

## 調理方法

- ① 柔甘ねぎを粗みじん切りにします。5分ほど水にさらし、ザルにあけ水を切ります。
- ② 茹で水でうどんを茹でます。（夏場は茹で上げた後、冷水でよく冷やし、氷を入れて出します）
- ③ 器に納豆、鯖の水煮、カツオ節、柔甘ねぎ、卵、めんつゆを入れて、  
うどんを鍋ごと食卓に置いて完成！！  
鯖の水煮、カツオ節、柔甘ねぎ、卵は軽く混ぜてうどんをよそいながら食べよう！！



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「柔甘ねぎの冷製パスタ なめこおろしの土佐酢和え」

## 材料

柔甘ねぎ … 1本	パスタ …………… 140g
大根 ……… 1/2本 (500g)	なめこ …………… 200g
土佐酢用)	
酢 …………… 大さじ3	お酒 (みりん) … 大さじ1
醤油 ……… 大さじ1	砂糖 …………… 小さじ1
水 …………… 大さじ1	顆粒ダシ (和風) … 小さじ1
パスタ用)	
パスタ …………… 140g	オリーブオイル…… 大さじ2
顆粒ダシ (和風) …… 小さじ2	塩 …………… 適量
にんにくチューブ … 小さじ1/2	
パスタを茹でる塩水 (塩分は2%、水1ℓに塩20g)	

## 調理方法

- ① 柔甘ねぎを斜め薄切りにして5分くらい水にさらし、ザルにあけ水気を切ります。
- ② パスタを茹でて冷水で冷やし、ザルにあけ水気を切ります。
- ③ ボウルにパスタとオリーブオイルを入れ軽く混ぜ、パスタ用調味料の顆粒ダシ、塩、にんにくを入れてよく混ぜます。
- ④ 鍋に土佐酢用の調味料を全て入れ、沸騰したら火を止め、冷水に鍋ごと入れて冷まします。
- ⑤ なめこを、パスタを茹でたお湯で湯通しして、冷水で冷やし、ザルにあけ水気を切ります。
- ⑥ 大根の皮を剥き、おろし、ザルにあけ水気を切ります。
- ⑦ ボウルに④、⑤、⑥を入れ木ベラかスプーンで混ぜます。(木ベラ等以外だとなめこが型崩れします。)
- ⑧ お皿③を敷いて、①を敷いて、⑦を載せて完成です！



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「柔甘ねぎの生春巻き」

## 材料

柔甘ねぎ	1/4本	ライスペーパー	10枚
エビ	10匹(1パック)	人参	1/4本
きゅうり	1本	大葉	10枚
サニーレタス	3枚(1/4袋)	湯通し用お湯	適量
冷水	適量		
スウィートチリソース			
お酢	大さじ4	砂糖	大さじ2
豆板醤	小さじ1	にんにくチューブ	小さじ1
塩	小さじ1/4		

## 調理方法

- ① 柔甘ねぎを白髪ねぎにして5分くらい水にさらし、ザルにあけ水気を切ります。
- ② 人参を3cm～4cmの千切りにして湯通しして、冷水で冷やしザルにあけ水気を切ります。
- ③ エビは半分にスライスして湯通しして、冷水で冷やしザルにあけ水気を切ります。
- ④ きゅうりと大葉は3cm～4cmの千切り。サニーレタスは3cm～4cmの角切りにします。
- ⑤ ライスペーパーをぬるま湯に10秒ほどくぐして、柔甘ねぎ、エビ人参、大葉、きゅうり、サニーレタスを巻いていきます。
- ⑥ ⑤の生地がくっつき始めたら半分に切り、盛り付けます。
- ⑦ ボウルにスウィートチリソースの材料を全て入れて良く混ぜ、小皿に入れて添えて完成！！



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「ねぎ味噌チーズの米粉クッキー（グルテンフリー）」

## 材料

25～30枚分 ①米粉クッキー バター80g  
きび糖50g 卵50g 米粉160g

## ②長ねぎのグラッセ

長ねぎ1本 バター5g きび糖10g

## ③味噌ベース

味噌20g 蜂蜜7g

## ④仕上げのチーズ適量

## 調理方法

## ①の米粉クッキーを作る

- 1.レンジでチンするか、湯煎にかけてバターを溶かし、きび糖を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- 2.卵も加えてとろみが付くまでよく混ぜる。
- 3.米粉を加えてゴムベラ（木ベラでも可）よく混ぜる。一塊になったらラップに包んで使うまで冷蔵庫で休ませる

## ②長ねぎのグラッセを作る

- 1.長ねぎは1～2cmの長さに切りフライパンへバター、砂糖と共に加えてさっと炒める。使うまで冷ましておく。

## ③味噌ベースを作る

- 1.味噌と蜂蜜をよく混ぜる

## 焼き上げと組み立て

- 1.①の米粉クッキーを3mm厚に伸ばして○形で型を抜く。抜いた数の半分は、少し小さめの型で真ん中もくり抜きドーナツ形のクッキーも○と同じ数用意する。
  - 170°Cのオーブンで20分程焼く。
  - 2.○のクッキーに③の味噌ベースを薄く塗り、真ん中が穴空いたクッキーをのせる。
  - 3.真ん中の空間に②の長ねぎグラッセをのせて、チーズをのせる。150°Cのオーブンでチーズに焼き色が付くまで焼いたら長ねぎ香る、甘じょっぱいクッキーの完成です！
- お米と蜂蜜入りのお味噌、長ねぎとチーズを合わせる事で長ねぎがゴロっと入っていても子供でも食べやすく、大人ならお酒のおつまみとしても食べれるそんなクッキーです♪



応募者氏名

連絡先メール

料理名「はし巻きねぎ焼き」

材料

3人前

長ねぎ 2本

お好み焼き粉 100g

水 120cc

卵 3個

揚げ玉 30g

サラダ油 適量

お好み焼きソース 適量

マヨネーズ 適量

鰹節 適量

調理方法

- ①ボウルにお好み焼き粉と水を入れて混ぜ、卵を加えて混ぜ合わせる。
- ②細い輪切りにした長ねぎと揚げ玉を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③卵焼き器に少量のサラダ油をしき、生地を1/3を注ぎ入れて中火で焼く。
- ④底面にきつね色の焼き色が付き、表面もある程度火が通ってきたら卵焼きの要領で3つ折りで折り畳む。
- ⑤卵焼き器の角とヘラを使って形を整えつつ、直方体に仕上げ、中まで火を通す。
- ⑥お皿に盛り付け、割り箸を刺し、ソース、マヨネーズ、鰹節をトッピングする。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ねぎ味噌チーズメンチ」

材料

2人前(4個)

長ねぎ 1本

豚バラ肉(薄切り) 250g

チーズ 30g

味噌 大さじ1

卵 1個

薄力粉 大さじ4

水 30cc

生パン粉 適量

揚げ油 適量

調理方法

- ①長ねぎは細い輪切りにする。
- ②豚バラ肉をみじん切りにする。(肉の食感が残るため、ひき肉を使うより美味しい)
- ③長ねぎと豚バラ肉に刻んだチーズと味噌を合わせてよく練り、4つに分けてハンバーグ形状に整形する。
- ④卵、水、薄力粉を混ぜてバター液を作る。
- ⑤③の表面に④を纏わせ、生パン粉を表面につける。
- ⑥熱したサラダ油できつね色になるまで揚げる。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ネギのカッペリーニ」

材料

オリーブオイル大さじ3

ひき肉 50g

ネギ 2本

鷹の爪 1本

ニンニク ひとかけ

塩コショウ 少々

味噌 大さじ2

酢 大さじ1

砂糖 小さじ1

ソーメン 2束

調理方法

- 1.オリーブオイルでネギを炒める
- 2.オリーブオイルに鷹の爪をいれて、挽肉を炒める
- 3.2がさめたらオリーブオイルをたし、おろしニンニクと塩コショウ入れ、カッペリーニのソースを作る
- 4.酢味噌をつくる
- 5.ソーメンをゆでて、水でしめる
- 6.器にソーメンをもりつけ、3をかけ、炒めたネギをのせ、最後に酢味噌をかける



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「とろーり！ジューシー！長ねぎの厚焼きパンケーキ」

### 材料

・長ねぎの厚焼きパンケーキ ホットケーキミックス：150g

鶏卵：60g（1個） 牛乳：100g

長ねぎ：120g 薄切りベーコン：50g

サラダ油：2g

・長ねぎとレモンのクリームチーズソース

クリームチーズ：90g 長ねぎ：60g

有塩バター：6g 牛乳：30g

砂糖：5g レモン汁：5g

レモンの皮：少々

・トッピング

長ねぎ：少々

### 調理方法

・長ねぎの厚焼きパンケーキ

①型を作る：牛乳パックを高さ4.5cmの帯状に切り、直径9cmの円になるようにホチキスでとめながらつなげる。円ができたら、アルミホイルを全体に巻き付ける。できた型の内側にサラダ油を塗っておく。

②ボウルに鶏卵と牛乳を入れ、よく混ぜる。

③②にホットケーキミックスを加え、軽く混ぜる（20回くらい）。

④混ぜた生地に、粗みじん切りしたベーコンを入れ、混ぜる。

⑤フライパンを中火で熱し、ぬれぶきんの上で少し冷ます。

⑥フライパンに型を乗せ、1人分の生地の2/3の中に入れる。

⑦3cmの長さに切り、切り目を入れ、レンジ（500W）で1分加熱した長ねぎを、型の中に入れて生地を立てるように入れる。

⑧残りの生地（1/3）を型の中に入れる。

⑨フライパンに蓋をして、両面を8分ずつ、弱火で焼く。

・長ねぎとレモンのクリームチーズソース

①みじん切りにした長ねぎを、有塩バターで炒める。

②クリームチーズに牛乳を入れ、なめらかになるまで混ぜる。

③レモンをしぼる。また、皮をすりおろす。

④①②③と砂糖を混ぜ合わせる。

・トッピング

①長ねぎの緑の部分を、繊維に沿って千切りにし、水につける。

②手でもみ洗いし、くるりと丸ませる。

・仕上げ

①長ねぎの厚切りパンケーキを皿に置き、長ねぎとレモンのクリームチーズソースをかける。

②トッピングの長ねぎを飾り、完成。



応募者氏名

連絡先メール

## 料理名「ライスペーパーdeもちもち！長ねぎトッポギ」

## 材料

(2人前)

・長ねぎのトッポギ 長ねぎ：120g

スライスチーズ：90g ライスペーパー：約20g（ねぎをすべて巻くことができる分量を準備する）

・長ねぎ入りさつま揚げ

はんぺん：60g 長ねぎ：20g にんじん：10g きくらげ（乾）：0.2g

卵白：10g 食塩：0.2g…A 砂糖：1g…A

片栗粉：2g…A 揚げ油：適量

コチュジャン：20g…B ケチャップ：10g…B しょうゆ：10g…B

みりん：10g…B 砂糖：4g…B にんにく：4g サラダ油：2g

白いりごま：少々

## 調理方法

・長ねぎのトッポギ

- ① 長ねぎを3cmの長さに切り、切り目を入れる。電子レンジ（500W）で1分間加熱する。
- ② スライスチーズを1/3に、ライスペーパーを5cmの幅に切る。（ライスペーパーは、キッチンバサミで切るとよい）
- ③ 水にくぐらせたライスペーパーの上にスライスチーズを乗せ、長ねぎを巻く。

・長ねぎ入りさつま揚げ

- ① 長ねぎ、にんじん、水で戻したきくらげを1cmの長さの千切りにする。
- ② ①の野菜、すりつぶしたはんぺん、溶いた卵白をしっかり混ぜ、Aを加えて、さらに混ぜ合わせる。
- ③ 小判型に成形し、揚げ油できつね色になるまで揚げる。

・仕上げ

- ① サラダ油で、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ② 長ねぎのトッポギ、一口大に切った長ねぎ入りさつま揚げを入れ、炒める。
- ③ Bの調味料を入れ、具材からめる。
- ④ 皿に盛り付けて、白いりごまを飾り、完成。



応募者氏名

連絡先メール

料理名「ネギ香る～新米のいなり寿司～」

材料

米（1合）、白ネギ（2本）、粉末和風だし（小さじ2分の1）、酒（小さじ2分の1）、醤油（小さじ1）、ごま（お好みで）、一味唐辛子（お好みで）

調理方法

- ①長ネギを斜め切りにし、切ったものを繊維に沿って半分にする。
- ②米を洗い炊飯釜に入れ、粉末和風だし、酒、醤油、分量よりすくなめの水を入れる。
- ③炊飯器にネギを入れ、炊飯する。
- ④トッピング用のネギを残しておき、稲荷揚げにご飯を詰める。
- ⑤ネギ、ゴマ（お好みで）、一味唐辛子（お好みで）を盛り付けて完成！



応募者氏名

連絡先メール

料理名「チーズ肉巻きネギのネギ味噌がけ」

材料

長ネギ2本、豚バラ肉200g、かつお節小袋1袋、スライスチーズ4枚、みそ大さじ1、水50ml

調理方法

- 1 長ネギを10cmに切る。残ったところと青い部分は刻む。
- 2 豚バラ肉、スライスチーズ、鰹節、ネギの順に重ね、巻く。
- 3 巻き終わりを下にして、フライパンで弱火から中火で焼き目がつくまで焼く。
- 4 食べやすい大きさに切って皿に盛る。
- 5 フライパンの油を拭き取り、味噌、水、余ったかつお節、刻んだネギを入れて加熱する。
- 6 水気が飛んだら完成、肉巻きにかける。



料理名「長ネギのつめつめ焼き」

材料

長ネギ 40センチ程度

絹豆腐 60g

生おから 20g

プロセスチーズ 2枚

味噌 小さじ2分の1

マヨネーズ 小さじ2分の1

すりごま 20g

調理方法

- 1.長ネギを 1口サイズに切る
- 2.長ネギに切り込みを入れて中をくり抜いて中身はみじん切りする
- 3.豆腐、生おから、味噌、マヨネーズ、すりごま、みじん切りしたネギをボウルに入れて混ぜる
- 4.長ネギの中に3をつめて中にチーズを入れる
- 5.トースターで250度7分～10分程度焼き目がつくまで焼く
- 6.お好みでゴマをかけて完成



応募者氏名

連絡先メール

料理名「丸ごと1本！ゴロゴロ長ねぎとソーセージの豆乳クリームパスタ」

材料

パスタ 2人分 茹でる用の塩 適量

長ねぎ 2本 ソーセージ 2本60g

にんにくチューブ 10g サラダ油 30cc 塩コショウ 少々

A

豆乳 400cc 鶏ガラだし 10g

乾燥オレガノ 小さじ1

バター 20g

粗挽き黒コショウ 少々

調理方法

1.パスタ用のお湯を沸かしながら長ねぎの青い部分数センチを細い輪切りにしてトッピング用に分けておく。残りは2センチ幅に切り、ソーセージは斜めの薄切りにする

2.沸騰したお湯に塩を入れパスタを茹で始めたなら、フライパンに油をひき火を付けてニンニクを軽く炒めたら切った長ねぎ、ソーセージを入れて塩コショウをふり半分ほど火を通したらパスタのお湯を少し入れ蓋をして蒸し焼きにする

※タイミングをみてパスタを取り出して下さい

3.2にAを入れて混ぜて茹で上がったパスタを投入にソースとよく絡めバターを入れて混ぜて火を止める

4.3をお皿に盛りトッピング用の長ねぎを飾り完成



応募者氏名

連絡先メール

Q.1 レシピ名をご記入ください。

ネギの肉巻きロールとネギ盛りサラダ

Q.2 レシピの材料、調理方法をご記入ください。

材 料	調理方法																
2人前を基準にご記入ください。2人分以外の際は人数をご記入ください。	家庭にある調理器具でなるべく簡単な方法でご記入ください。																
<table border="0"> <tr> <td>材料</td> <td>分量</td> </tr> <tr> <td>豚肉ロース <small>うす切り(生焼き用)</small></td> <td>35g×4枚</td> </tr> <tr> <td>大葉</td> <td>4枚</td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>80g×2</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>30g×2</td> </tr> <tr> <td>バター 1ヶ(7g)</td> <td>1ヶ</td> </tr> <tr> <td>MAGIC SALT(かっりっく味)</td> <td>6g</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>少々</td> </tr> </table>	材料	分量	豚肉ロース <small>うす切り(生焼き用)</small>	35g×4枚	大葉	4枚	ねぎ	80g×2	レタス	30g×2	バター 1ヶ(7g)	1ヶ	MAGIC SALT(かっりっく味)	6g	片栗粉	少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ネギ長さ6センチ縦半分に切る 半分に切ったネギ出来るだけ細く切り10分間位冷水中につけ水切りする 50g×2</li> <li>2. ネギ長さ4センチ斜めうす切り 15g×4</li> <li>3. 肉を広げ手前の大葉1枚その上へ15gのネギをのせて、大葉・ネギ以外の部分にマジックソルト少々 その上に片栗粉を手前側から巻いていき 外側へもマジックソルト・片栗粉少々(4ヶ作る)</li> <li>4. フライパンを温めバター1ヶを少々とけて3分間 4ヶの肉巻きを焼く、カリッけめがつく程度</li> <li>5. 器にレタスその上にネギをのせ、肉は斜め半分切りを盛り</li> <li>6. カボス、又はレモを飾り添えて、又好みのドレッシングを</li> </ol> <p>※ &lt;ネギの半分も使用する&gt; &lt;ネギ新鮮なものを選ぶ&gt;</p>
材料	分量																
豚肉ロース <small>うす切り(生焼き用)</small>	35g×4枚																
大葉	4枚																
ねぎ	80g×2																
レタス	30g×2																
バター 1ヶ(7g)	1ヶ																
MAGIC SALT(かっりっく味)	6g																
片栗粉	少々																

Q.3 写真貼り付け欄

なるべく枠内に写真を張り付けるか、収まらない場合は、封筒に同封してお送りいただいても結構です。

その場合、写



衛生上、写真は一人分です

応募者氏名

連絡先メール

Q.1 レシピ名をご記入ください。

新里ねぎたくさんミニキッシュ

Q.2 レシピの材料、調理方法をご記入ください。

材 料		分量	調理方法
9吋カットケーキ(紙)2個 (直径5.5cm×高さ2.2cm)			家庭にある調理器具でなるべく簡単な方法でご記入ください。
2人前を基準にご記入ください。2人分以外の際は人数をご記入ください。			
材料			
新里ねぎ		30g	1 冷凍パイシートを半解凍したら、めんぼうで伸ばし、カットに敷き詰める。
トマト		8g	2 トマトを角切りにする。
卵		1個	3 ねぎを1cm幅に切り、油を入れたフライパンで軽く炒める。
牛乳		20ml	4 ボウルに、卵・牛乳・塩・コンソメを入れて混ぜる。(α)
α 塩		少々	5 パイシートを敷き詰めたカットケーキに、トマト、ねぎ、(α)を入れる
コンソメ		少々	6 オーブンで180℃に予熱して15分程焼いたら完成!
油		小さじ1/2	
冷凍パイシート (18cm×18cm)		1/2枚	

Q.3 写真貼り付け欄

なる  
その



応募者氏名

連絡先メール

## Q.1 レシピ名をご記入ください。

長ネギのセロリ辛焼き

## Q.2 レシピの材料、調理方法をご記入ください。

## 材 料

2人前を基準にご記入ください。2人分以外の際は人数をご記入ください。

材 料	分量
長ネギ	200g
ごま油	大2
みりん	大2
しょうゆ	大2
豆板醤	小2

## 調理方法

家庭にある調理器具でなるべく簡単な方法でご記入ください。

- ・ネギをセロリ、ごま油を引いたフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ・みりん、しょうゆ、豆板醤を加え、ネギにからめる
- お皿に盛りつけて完成

## Q.3 写真貼り付け欄

なるべく枠内に写真を張り付けるか、収まらない場合は、封筒に同封してお送りいただいても結構です。

その場合、写真の裏面にもレシピ名、お名前をお書きください。



応募者氏名

連絡先メール