

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「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

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もいいし、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

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"> <tr> <td>材 料</td> <td></td> <td>分量</td> </tr> <tr> <td>長ねぎ</td> <td>...</td> <td>2本</td> </tr> <tr> <td>春巻の皮</td> <td>...</td> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>...</td> <td>2ヶ</td> </tr> <tr> <td>味噌</td> <td>...</td> <td>小2</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>...</td> <td>1ヶ</td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>...</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>パン粉</td> <td>...</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>揚げ油</td> <td>...</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>糸唐辛子、レモン</td> <td>...</td> <td>適量</td> </tr> </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"> 1. 長ねぎの緑の部分をごカットし、細かく刻む 2. 白い部分は食べやすいように、斜めに切り込みを入れおく  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。 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 5. お好みで、レモン、お酒、ソースをかけて、トッピングの青ねぎと一緒にねぎまみれで召し上がれ!
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、楽しめて、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

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「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