

# アップル すこやか通信

## ねぎ

ねぎが甘く美味しくなるのは、11～2月です。白ねぎと青ねぎに区別され、特徴や栄養成分も異なります。白ねぎは、根元に土寄せし白い部分が長くなるよう育てた根深ねぎの事で、長ねぎとも呼ばれています。甘味があり、煮込み料理や焼き鳥などに最適です。関東に多い淡色野菜です。青ねぎは葉ねぎとも言われ、京都発祥の九条ねぎや、福岡特産の万能ねぎなども青ねぎの一種です。香りが良く、炒め物や薬味で活躍、関西に多い緑黄色野菜です。



### ねぎの栄養素

白ねぎは「アリシン」が、青ねぎには「β カロテン」が豊富に含まれています。どちらも抗酸化作用があるため、免疫力向上やがん予防にも効果が期待できます。さらに「アリシン」には、疲労回復や消化を助ける働きのほか、血行を良くし身体を温める作用もあります。身体が温まると免疫力も向上するため、風邪対策にもおすすめです。

### 風邪予防！

### ねぎたっぷりソースの厚揚げ

栄養素「アリシン」は、刻んでしばらく置いておくと沢山作られます。ただし、長時間置くと成分が飛んでしまうので、10～15分程度を目安に食べるとよいでしょう。



#### 材料 (2人分)

白ねぎ ... 1/3本 (30g)  
青ねぎ ..... 1本 (5g)  
生姜 ..... 1片 (5g)  
にんにく ..... 1片 (5g)  
厚揚げ ..... 1枚 (140g)  
水菜 ..... 1/2株 (20g)

A 醤油 ..... 大さじ1  
酢 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ2  
お好みでゴマ油や  
ラー油を入れても  
美味しいです。

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー：140 kcal  
たんぱく質：8.8 g  
脂 質：7.9 g  
炭水化物：7.8 g  
食塩相当量：1.3 g

#### 作り方

- ① 厚揚げは湯通しして油抜きをし、食べやすい大きさに切る。水菜は5 cm長さに切る。
- ② 厚揚げはオーブントースターで、片面5分ずつを目安に表面がカリッと焼き色がつくまで焼く。
- ③ 白ねぎとにんにくはみじん切り、青ねぎは小口切り、生姜はすりおろす。それを調味料Aと合わせる。
- ④ 水菜と厚揚げを皿に盛り付け、③をかけて完成！

