

飛伝第10号「小無雁ねぎ」を使用しました



トロトロねぎととろ〜りチーズが合う！

ねぎのグラタン風

～材料～

- ねぎ 2本
- ロースハム 4枚
- 顆粒コンソメ 大さじ1
- 塩コショウ 適量
- とろけるチーズ お好みの量

～調理手順～

1. ねぎは5cmほどに切り、ロースハムはみじん切りにする。
2. 切ったねぎを鍋に入れ、ひたひたの水を加えて火にかける。
3. 煮立ったら顆粒コンソメを加え、更に5分ほど煮る。
4. 3を耐熱皿に移し、塩コショウで味を調え、みじん切りにしたハムを散らす。
5. 4にお好みの量のチーズをかけ、オーブンで焦げ目がつくまで焼いたら完成！！

その他のレシピは
こちらから check !



飛伝第10号「小無雁ねぎ」を使用しました



さつまいもとねぎの甘みがマッチ！

ねぎとさつまいもの煮物

～材料～

- ねぎ 2本
- さつまいも 1本

<調味料A>

- ・水 300cc
- ・うすくち醤油 小さじ2
- ・だし風調味料 小さじ1
- ・みりん 大さじ2

～調理手順～

1. ねぎは大きめのななめ切り、さつまいもは食べやすい大きさに切り、水にさらす。
2. 鍋にさつまいもと<調味料A>を入れ、火にかける。
3. さつまいもが少しやわらかくなったら、ねぎを加えて弱火でじっくり煮る。
4. 5分ほど煮たら完成！！

その他のレシピは
こちらから check !



飛伝第10号「小無雁ねぎ」を使用しました



濃厚クリームとねぎの風味が絶品…

ねぎのクリームスープ

～材料～

- ねぎ 3本
- ごはん 1カップ
- コンソメ 2個
- 水 800cc
- 生クリーム 150cc
- 牛乳 300cc
- バター 大さじ2
- 塩コショウ 適量
- ローリエ 1枚

～調理手順～

1. 鍋にバターを入れ、ねぎを炒める。
2. 1に、ごはん、コンソメ、ローリエを加え10～15分ほど弱火で煮込む。
3. 粗熱が取れたらローリエを取り出し、牛乳、生クリーム、塩コショウを加えてミキサーにかけ、なめらかにする。
4. 3を再度、鍋に戻して温め、器に盛りつけて完成！！

★細かく切った青ねぎを散らすと、彩りが良くなり Good !

その他のレシピは
こちらから check !



飛伝第10号「小無雁ねぎ」を使用しました



ジューシーな肉厚しいたけと一緒に！

しいたけのねぎ詰め焼き

～材料～

- ねぎ 2本
- たけのこ水煮 1個
- ツナ缶 1個
- しいたけ(肉厚) 4個
- (※しいたけの軸も使います！)
- とろけるチーズ 4枚

～調理手順～

1. しいたけから軸を切り取り、石づきを取る。
2. 1で切り取ったしいたけの軸、ねぎ、たけのこ水煮を食感が残る程度に刻み、油をきったツナ缶と混ぜる。
3. しいたけの傘の裏に、2をスプーンでたっぷり詰め、チーズをのせる。
4. オープンでしいたけがしんなりするまで焼いたら完成！！

その他のレシピは
こちらから check !



飛伝第10号「小無雁ねぎ」を使用しました



お弁当にもぴったり♪

ねぎの豚バラ巻き

～材料～

- ねぎ 3本
- 豚バラ肉 180g
- 薄力粉 適量
- 塩コショウ 適量
- サラダ油 小さじ1
- 大根おろし お好みで

<調味料A>

- ・醤油 300cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2

～調理手順～

1. ねぎを6cmくらいの大きさに切り、豚バラ肉を巻き付ける。
2. 塩コショウで軽く下味を付け、薄力粉を全体にまぶす。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を入れて、肉全体に焼き色が付くまで焼く。
4. 3に<調味料A>を入れ、強火で全体に絡めたら完成！！

★薬味として大根おろしを添えても Good !

その他のレシピは
こちらから check !



飛伝第10号「小無雁ねぎ」を頂きました



トロシャキ食感！これぞご飯のお供！

ねぎ味噌焼き

～材料～

●ねぎ 2本 ●ごま油 大さじ1

<調味料A>

・味噌 大さじ1
・みりん 大さじ2
・すりごま 大さじ1

～調理手順～

1. ねぎを3cmくらいの大きさに切る。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、1で切ったねぎを入れ、コロコロ転がしながら焼く。
3. 焼き色が付いたら、<調味料A>を入れ、ねぎと絡めたら完成！！

★<調味料A>の「すりごま」の代わりに、「すったえごま」を使うと、「えごまみそ」になる！（えごまの場合は大さじ2）

その他のレシピは
こちらから check!



飛伝第10号「小無雁ねぎ」を頂きました



「あと一品…」困った時の簡単レシピ♪

ねぎベーコン巻き

～材料～

●ねぎ 2本
●ベーコン 10枚
●塩コショウ 適量
●つまようじ 10本

～調理手順～

1. ねぎを5cmほどの大きさに切る。
2. 切ったねぎを、一度フライパンで焼き、ほどよく火を通す。（焼き目が付くくらい）
3. フライパンからねぎを取り出し、ベーコンを巻き付けて、つまようじを刺す。
4. 3をフライパンで焼いて、塩コショウで軽く味付けし、焼き目が付いたら完成！！

その他のレシピは
こちらから check!



飛伝第10号「小無雁ねぎ」を頂きました



みんな大好きアレンジおにぎりレシピ♪

ねぎ味噌おにぎり

～材料～

●ねぎ 1本
●たけのこ水煮 1個
●しいたけの軸 4個
●ツナ缶 1個
●ごはん お好みの量
●味噌 大さじ1
●マヨネーズ 大さじ1

～調理手順～

1. ねぎ、たけのこ水煮、しいたけの軸を食感が残る程度に刻む。
2. 1と軽く油をきったツナ缶を混ぜ、味噌、マヨネーズで味を付ける。
3. 2をごはんに入れて混ぜ込み、おにぎりにしたら完成！！

★おにぎりの具にしても、そのままごはんにかけても Good!

その他のレシピは
こちらから check!



飛伝第10号「小無雁ねぎ」を頂きました



5分で簡単！おつまみにぴったり！

ピリ辛ねぎマヨ

～材料～

●ねぎ 1本
●めんつゆ 大さじ1
●マヨネーズ 大さじ2
●一味唐辛子 お好みの量

～調理手順～

1. ねぎを薄く斜め切りし、皿に広げる。（3～4mmがベスト!）
2. 1にめんつゆ、マヨネーズをかけ、ラップをして、レンジで3分温める。
3. お好みの量の一味唐辛子をかけたら完成！！

★一味唐辛子をかけなくても、おいしいねぎマヨができる！

その他のレシピは
こちらから check!



飛伝第10号「小無雁ねぎ」を頂きました



シンプルが一番！甘みを楽しんで♪

焼きねぎ

～材料～

●ねぎ お好みの量
●ごま油 大さじ1
●塩コショウ 適量

～調理手順～

1. ねぎを5cmくらいの大きさに切る。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、1で切ったねぎを入れる。
3. ほどよく焼き目が付いたら、塩コショウで味付けし完成！！

その他のレシピは
こちらから check!



＼飛伝第3号「白坂かぶら」を使いました＼



定番のお漬物でどうぞ♪

赤かぶの酢漬け

～材料～

- 赤かぶ 1個
- 酢 大さじ1～2
- すし酢 大さじ3～4

～調理手順～

1. かぶらの皮を薄くむき、縦半分に切った後、3cmくらいの幅に切る。(半月切りにする)
2. 酢とすし酢を混ぜる。
3. 1で切ったかぶらをフタのある容器に入れ、2で混ぜた酢を入れる。
4. フタを開けて、冷蔵庫で約4日間置いたら完成！！

★時々、液がなじむように混ぜること！

その他のレシピは
こちらを check !



＼飛伝第3号「白坂かぶら」を使いました＼



常備菜にもぴったり！

赤かぶの コールスローサラダ

～材料～

- キャベツ 1/2個 ●塩 小さじ1
- 赤かぶ 1個 ●砂糖 小さじ2
- 玉ねぎ 1/4個 ●酢 大さじ3～4
- こしょう 適量 ●オリーブオイル 大さじ2～3

～調理手順～

1. キャベツ、赤かぶを千切りに、たまねぎは縦に薄切りにし、ボウルに入れる。
2. 1に塩を加えて混ぜ、重しをして30～1時間ほど置く。
3. 2の水気を軽く絞り、砂糖、酢、オリーブオイルを加え、手でよく和えて、そのまま1時間ほど置いて味をなじませる。
4. こしょうで味を整えたら完成！！

★酢の代わりに白ワインビネガーを使っても

Good！！その場合の分量は大さじ2杯

その他のレシピは
こちらを check !

