

2023年6月20日

みなさん こんにちは～😊

投稿が滞ってしまい申し訳ございません！「公開」ボタンを押したと思っていたら、なんと保存されたままでした。。。言い訳がましいですが、また連続でいきたいと思います！よろしくお付き合いください😊

簡単なのにクセになるレシピの紹介です。😊

越津ねぎは愛知県の伝統野菜です。



ねぎは、免疫力を向上させ、鼻詰まりを解消する効果があります！  
また、血行促進、がん予防、高血圧の予防と改善や便秘の予防と改善の効果が期待されます。

おつまみに最高！！普通の白ネギでも大丈夫です。ぜひお試しください。

## ●ねぎと明太子のごま油和え

### ○材料

越津ねぎ 2本  
明太子 70g  
ごま油 大さじ1と半  
しょうゆ 適量



### ○作り方

①ネギを千切りにする



②①をラップし、電子レンジで1分30秒加熱し粗熱を取る



③②に明太子、ごま油、しょうゆを加え和えたら出来上がり♪

