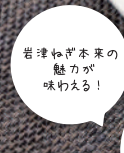




おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



岩津ねぎ本来の
魅力が
味わえる！

期間限定の岩津ねぎを味わう！
岩津ねぎの塩焼き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
82kcal	0.3g	約5分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

岩津ねぎ……………1本
サラダ油…………… 大さじ1
塩…………… 少々

■作り方

- ①岩津ねぎは4～5cm幅にお好みの切り方で切る
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①の白根の方から炒め火が通ったら①の青葉を加え軽く塩をふる
- ③白根に焦げ目が付き、青葉がやわらかくなったら、皿に盛り付ける



岩津ねぎは、ぶつ切りやななめ切りなど色々な切り方で
お楽しみいただけます！

cooking memo