

## 玉川村産野菜で体に優しい料理レシピ NO.3

### ネギ・ニラ編

#### ネギ

##### 1品目

ネギを2cm幅に切り、さらに縦切りにして食べやすい大きさにする。  
縦切りにしたネギをサラダ油で炒め、塩コショウで味付ける。

##### 2品目

ネギをやくみ用の大きさに切る。  
ゆでタコの頭を薄切りにする。  
おかかとめんつゆで味をつけて混ぜる。  
お好みで七味唐辛子を加えてもよい。

##### 3品目

ネギ、ジャガイモ、しいたけ、人参、コンニャクを一口大に切る。  
油で炒めだし汁(少々)を入れる。  
ジャガイモが柔らかくなったらめんつゆで味をととのえる。

#### ニラ

##### 1品目

ニラともやしを茹でる。  
シーチキンとめんつゆで味をつけておひたし風に食べる。