

白ネギ

料理名	白ネギのマヨネーズ焼き	使用月	2月
材 料 名	一人当たり分量 g	作 り 方	
白ネギ とり肉 ジャガイモ しめじ 塩 こしょう マヨネーズ 粉チーズ 牛乳 玉ねぎ	20 30 30 3 0.2 少々 12 1.5 4 10	① 材料を切る。 白ネギは2cm幅に、とり肉は大きめに切る。 ジャガイモは角切りにする。 玉ねぎはすりおろす。 ② ジャガイモはゆでておく。 ③ マヨネーズソースを作る。 ④ ①を炒め②を加える。カップに具を入れ マヨネーズソースをかけて色よく焼く。	
		<p>★料理について一言 白ネギはよく火を通すと甘くておいしいですが、水分が出やすいので、様子を見て塩を足すと味が調います。</p> <p>★組み合わせの例</p> <ul style="list-style-type: none"> • キャロットパン • 牛乳 • 白ネギのマヨネーズ焼き • グリーンサラダ • 中華風コーンスープ 	

