

冬のからだを守ってくれる、 栄養たっぷりのねぎ

昔から風邪の治療にも使われていた貴重な食材のねぎ！

栄養価もバツグン！

寒さが厳しくなると、味が濃くなり甘みも増して、今がまさに食べ頃です！

風邪予防！

葉（緑色の部分）には、免疫力を活性化
するカロテンが多く含まれます。ビタミン
Cも豊富なので、ぜひ葉の部分も食べ
ましょう。



冷え性・
肩こり予防！



ねぎの白い部分に多い、独特のツンとす
るにおいと辛味は、アリシン（硫化アリル）
という成分です。血行が良くなり体が温
まります。

血液サラサラ・
疲労回復！

アリシンは、血液をキレイにして血糖値
を下げる効果もあります。また、疲労回
復に効果があるビタミンB₁の吸収を約
10倍 up する作用もあります。



緑の部分が多いねぎ
いわゆる葉ねぎ
(九条ねぎ 博多万能ねぎなど)

白い部分が多いねぎ
いわゆる白ねぎ
(千住ねぎなど)

ブリと大根の ねぎしょうゆ焼き

〈1人分：256kcal ● 塩分：1.1g〉

材料(2人分)

ブリの切り身……2切れ (150g)	大根……………150g
しょうゆ……………大さじ3/4	ねぎ……………1/2本
みりん……………大さじ3/4	サラダ油……………大さじ1/2
おろししょうが…小さじ1/2	
おろしにんにく…小さじ1/4	

作り方

- ブリは1切れを3等分にし、Aをすべて合わせた調味液に20分くら
い漬け込む（調味液は最後に料理の味つけにも使うので捨てな
いこと）。
- 大根は7mmのいちょう切り、ねぎは5～6mmの小口切りにする。
- 大根は塩（分量外）を加えて熱湯で固めにゆで、ザルにあげて水
切りする。
- フライパンに油の半量を熱し、中火でブリと大根を焼く。火が通つ
たら、一度取り出しておく。
- ①のフライパンに残りの油を熱し、中火でねぎを炒める。ねぎが
しんなりしたら、ブリ、大根を戻し入れ、①の調味液を入れて全
体に絡んだら火を止め、盛りつける。



●料理制作 牧野 直子

撮影/菅原 史子 スタイリング/高木 ひろ子

2012.1.1
no.90

Salu!

No.90 IHIグループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成24年1月1日発行
編集責任者=常務理事 滝 英樹