

焼きねぎの韓国風ソース

シャキシャキとろ〜り食感と
香ばしさが楽しめる
おつまみにも最適な一品!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

焼きねぎの韓国風ソース



材料(2人分)

- ・長ねぎ…1本(約100g)
- (A)・濃口醤油…小さじ2
- ・みりん…小さじ2
- ・豆板醤…小さじ1/2
- ・ごま油…小さじ1

作り方

- ① 長ねぎは5cmの長さに切る。
- ② (A)を合わせておく。
- ③ ①の長ねぎを、グリル(またはフライパン)で焼き目がつくまで両面焼く。
- ④ 器に盛りつけ、②のソースをかける。

栄養成分(1人分)

熱量…59kcal たんぱく質…0.9g 脂質…2.5g 炭水化物…6.4g(食物繊維…1.3g)
食塩相当量…1.1g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)