

たまねぎについて

○栄養 血糖や血圧を下げるプロピルアリルジスルフィドやサイクロアイリンを含んでいる。

涙が出る原因となっているのは硫化アリルである。硫化アリルは胃酸の分泌を活性化させ食欲増進を助けるが、加熱すると失ってしまうためサラダなど生のまま召し上がると良い。

○選び方 首と根の部分が小さくぎゅっと締まっているものを選ぶと良い。

○旬 4～5月

まるごとオニオンスープ

材料	4人分	材料	4人分
玉ねぎ	4個(600g)	ローリエ	2枚
人参	2/3本(100g)	塩・黒コショウ	少々
生ハム	10枚(55g)	水	1200ml
バター	大さじ2(26g)	粉チーズ	適量
固形コンソメ	2個(10g)	パセリ	お好み



<作り方>

- ① 玉ねぎは上の部分を切り落とす。
- ② 生ハムは3cm幅に切り、人参は薄い半月切りにする。
- ③ 鍋にバターと玉ねぎを入れて加熱し、焼き色を付ける。
- ④ 人参、生ハム、ローリエ、水、固形コンソメを加えて煮立つまで加熱し、煮立ったら弱火にして25分ほど煮る。
- ⑤ 塩・黒こしょうで味を調べて器に盛る。上からお好みでパセリや粉チーズをのせる。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
153	5.3	8.1	1.2

生活習慣病の予防に！！



たまねぎについて

○栄養 血糖や血圧を下げるプロピルアリルジスルフィドやサイクロアイリンを含んでいる。

涙が出る原因となっているのは硫化アリルである。硫化アリルは胃酸の分泌を活性化させ食欲増進を助けるが、加熱すると失ってしまうためサラダなど生のまま召し上がると良い。

○選び方 首と根の部分が小さくぎゅっと締まっているものを選ぶと良い。

○旬 4～5月

玉ねぎとピーマンのかき揚げ



材料	4人分	材料	4人分
玉ねぎ	2個(300g)	卵	1個
ピーマン	中1個半(45g)	水	120ml
桜エビ	適量	薄力粉	2/3カップ

<作り方>

- ① 玉ねぎは縦半分に分けて薄切りにする。
 - ② ピーマンは幅2~3cmの細切りをする。
 - ③ 卵は溶きほぐしてボールに入れ、水・薄力粉を加える。混ぜた後に①、②の玉ねぎ、ピーマンと桜エビを加えて混ぜる。
 - ④ 揚げ油を160℃ぐらいまで熱し、③を4等分にしてそれぞれまとめて入れる。
- ★天つゆと大根おろし、もしくはウスターソースで食べても合います！

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
212	4.9	10.6	0.6

ご飯が進む一品！

