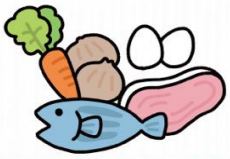
季節の食材だより



令和2年
No.50

【たまねぎの栄養】

＊たまねぎに含まれるアリシン（独特の辛み、香りの成分）は 消化液の分泌を良くして食欲を増進させます。
またビタミンB1の吸収を助けるので、疲労回復の効果がある言われています。

＊アリシンは熱に弱いため、サラダなどの生食がおすすめですが、刺激が強いため過剰に摂取すると胃腸の粘膜を傷つけることがあります。加熱して食べると和らぎます。

新たまねぎ

3～4月に出荷される早取りのたまねぎ総称です。

【特徴】

・皮が薄くて水分が多く柔らかいのが特徴です。
・辛味が少ないのでサラダなどの生食におすすめです。
・火の通りが早いので、加熱時間は短めにしましょう。
・あまり日持ちがせず、すぐに風味が落ちてしまいます。

丸ごと新たまねぎスープ

【材料　2人分】

- 新たまねぎ…2個
- ベーコン…4枚
- 固形コンソメ…1個
- 水…300ml

【作り方】
①たまねぎは皮をむき上下を切り落とします。
②鍋に水、たまねぎを入れ、蓋をして強火で沸騰させます。
③沸騰したら、短冊切りにしたベーコンと固形コンソメを入れ、蓋をして弱火で20～30分煮ます。
④器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らして完成です。

1人あたりの栄養量
エネルギー　215kcal
食塩相当量　2.0g

新たまねぎのサラダ

【材料　2人分】

- 新たまねぎ…1個
- ロースハム…2枚
- にんじん…1/6本
- ごま油…小さじ1/2
- 酢…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 塩コショウ…少々

A

【作り方】
①たまねぎは皮をむき縦半分に切ってから繊維に逆らって薄切りにします。
②ハムは半分に切ってから短冊切りにし、にんじんは皮をむいて、ピーラーで薄く削ります。
③Aを全て混ぜ合わせます。
④①と②を③のドレッシングでよく和えます。

※お好みでのりをトッピングします。

1人あたりの栄養量
エネルギー　95kcal
食塩相当量　1.1g

㈱ピー・アンド・エス　管理栄養士・栄養士