

もっと**野菜**を食べよう
1日350g以上目標

玉 葱

—万能野菜—

独特のにおいと辛さの原因となる成分は主に硫化アリルですが、身体の中では優れた効果を発揮します。消化の分泌を促し、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け新陳代謝を活発にし、血液をサラサラにする働きもあります。

硫化アリルは加熱すると成分が変化します。また、水にさらすと溶け出しますので注意が要注意。

＜料理のポイント＞

生食で辛みが苦手な場合は冷水に浸けると辛みが抑えられますが、硫化アリルが流出しますので短時間の浸漬にしましょう。

おろした玉葱を肉に塗ることで肉質を柔らかくします。
どんな料理にもあう万能な野菜です。





天草市 野菜レシピ

玉ねぎのサバ節のせ

材料 (2人分)

玉ねぎ 160g

サバ節 2g

作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 水にさらし、ザルにとって水気をしぼる。
- ③ ②を器に盛り、サバ節をかける。



たまねぎ

O-N-I-O-N



栄養量(1人分) ▶ エネルギー 33kcal, タンパク質 1.5g, 脂質 0.1g, カルシウム 25mg, 鉄 0.2mg, 塩分 0g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会