



1日350gとろう！

野菜料理レシピ

3月

簡単！時短！



春先に出回る「新玉ねぎ」は、やわらかく辛みが少ないので生食にも向いているのが特徴です。豊富に含まれる硫化アリルは、血液をサラサラにする働きがあります。玉ねぎを切ると涙が出てくるのも、硫化アリルによるものです。血液サラサラ効果を期待するなら、加熱調理よりも生食がおすすめ。この時期ならではののみずみずしい「新玉ねぎ」を味わいましょう♪



新たまねぎのぐるぐるリング

<材料2人分>

新玉ねぎ	1 玉	
豚薄切り肉	8 枚	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
細ねぎ（小口切り）	お好みで	
オリーブ油	小さじ1	
塩こしょう	少々	

<作り方>

- ① 新たまねぎは皮をむき、横に輪切り（1cm厚さ）にし内側をくり抜く。
- ② 豚薄切り肉を、①にぐるぐると巻き付ける。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②と①でくり抜いて残ったたまねぎを入れ、塩こしょうを振り中～強火で焼く。
- ④ 両面に焼き色がついたら、水100mlを加えて蓋をして。中火で3分程蒸し焼きにする。
- ⑤ 蓋を取り、Aを加えて煮絡める。
- ⑥ 器に盛り、細ねぎをたっぷり散らす。

新玉ねぎのツナサラダ

<材料2人分>

新玉ねぎ	1/2玉	
きゅうり	1本	
塩	少々	
ツナ水煮缶	1缶(70g)	
B	しょうゆ	小さじ2
	オリーブオイル	小さじ2
	マヨネーズ	小さじ2
	レモン汁	小さじ1/2
	いりごま	小さじ1

<作り方>

- ① 新たまねぎはスライスする（辛みが気になる場合は水にさらし、水気を切る）。
- ② きゅうりは薄切りまたはスライスにして、塩を加え軽くもみこみ数分おき、水気をぎゅっと絞る。
- ③ ボウルにBを合わせ、水気を切ったツナ缶、①、②を加えて和える。
- ④ 器に盛り付ける。

ツナ缶と野菜の水気をよく切ることがポイント。好きな野菜を足しても良いです。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
ぐるぐるリング	223kcal	12.5g	13.7g	21mg	1.7g	1.6g
新玉ねぎのツナサラダ	131kcal	7.4g	9.0g	44mg	1.5g	1.3g