



春野菜は鮮やかな緑色をしていて、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。ほのかな苦みや香りゆたかな春野菜を積極的に摂取して冬の間溜まった老廃物をデトックスしましょう。

～新玉ねぎ～

新玉ねぎも玉ねぎも、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などを含みます。なかでも、辛みのもとになる成分、硫化アリルはビタミンB1の吸収を助けてエネルギー代謝をあげるほか、血液をサラサラにするなど、多くの効果が期待されています。熱に弱いので生食するのがおすすめですが、新玉ねぎは生食向きなので効率よく摂取することができます。

新玉ねぎのカレーマリネ

< 材料 玉ねぎ2個分 >

新たまねぎ	2個
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ2/3
A 砂糖	大さじ2
米酢	大さじ4

< 作り方 >

- ① 新玉ねぎは縦半分に切り薄切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、Aを順に加えて混ぜる。しんなりしたら、保存瓶または密封容器に入れ、冷蔵庫で30分ほど味をなじませる。

※ 冷蔵庫で1週間ほど保存できます。サラダやサンドイッチの具などにも使えます。

新タマネギの油揚げ巾着

< 材料 2人分 >

新玉ねぎ	1個
油揚げ	大3枚
味噌	大さじ1
砂糖	小さじ1
青しそ	4枚
いりごま	適量

< 作り方 >

- ① 新玉ねぎは縦半分に切り繊維に沿って薄切りにする。
- ② 味噌・砂糖・青しそ・いりごまを混ぜ、①と和える。
- ③ 半分に切った油揚げに②を入れ、口を爪楊枝で巾着のように閉じる。
- ④ 油無しのフライパンで、強火で少し焦げ目が付くまで両面を焼く。

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	塩分
新玉ねぎのマリネ(2個分)	185kcal	4.1g	0.6g	92mg	6.8g	3.3g
新玉ねぎの油揚げ巾着	183kcal	8.0g	11.4g	141mg	2.6g	1.1g