

ココロも体も元気に

# 旬の食材をつかったレシピ

～ 春 ～

2017 vol.25

今回の食材は **新玉ねぎ** です



## 【新玉ねぎ】

### ●栄養価

ビタミンB1と硫化アリル、善玉菌のエサとなるオリゴ糖を含みます。

### ●効能

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、疲労物質が溜まるのを防ぎます。辛味成分である硫化アリルは、動脈硬化の予防や血糖値を下げたり、胃の働きを活発にします。

### ●選び方

表面が白すぎず、首がよく締まったものを選びましょう。

### ●調理のポイント

玉ねぎの有効成分である硫化アリルは水に溶けやすく、熱に弱い性質を持っています。新玉ねぎは水分が多く、甘みがあり辛みも少ないので、長時間水にさらすことなく、生で食べるのがおすすめです。



## 【新玉ねぎの豚肉巻き】 (1人分：約243kcal)

～材料(約2人分)～



- ☆ 新玉ねぎ … 1個
  - ☆ 豚肉(薄切り) … 16枚
  - ☆ 塩 … 少々
  - ☆ こしょう … 少々
  - ☆ サラダ油 … 小さじ1
  - ☆ 水 … 大さじ2
  - ☆ みりん … 大さじ2
  - ☆ しょう油 … 大さじ2
- 【付け合せ】
- ☆ ブロッコリー … 40g
  - ☆ ミントマト … 4個

～作り方～

- ① 材料を切る。玉ねぎはくし型(16等分)に切る。ブロッコリーは茹でておく。
- ② 玉ねぎに肉を巻き、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、巻き終わりを下にして並べ焼く。
- ④ 焦げ目がついたら裏返し、蓋をして中火で4分焼く。
- ⑤ 混ぜておいたAの調味料を加え、肉と絡めながら煮詰める。

## 【新玉ねぎとサーモンのマリネ】 (1人分：約84kcal)

～材料(約2人分)～



- ☆ 玉ねぎ … 1/2個
  - ☆ 絹さや … 40g
  - ☆ スモークサーモン … 40g
  - ☆ ミントマト … 4個
  - ☆ 塩麹 … 大さじ1
  - ☆ レモン汁 … 大さじ1
  - ☆ 粒マスタード … 小さじ1
  - ☆ オリーブオイル … 小さじ1
- 薄くスライスする  
半分に斜め切り  
一口大に切る  
半分に切る
- A

～作り方～

- ① 玉ねぎは薄くスライスし水にさらし、水気を切る。
- ② 絹さやは茹でて、半分に斜め切りにする。
- ③ スモークサーモンは一口大に、ミントマトは半分に切る。
- ④ 材料を混ぜ、Aのマリネ液と和える。

### 盛り付けイメージ



## 春野菜にはデトックス効果がある!

緑の鮮やかな野菜がたくさん増える春の季節。

菜の花や山菜類など、春野菜には苦味のあるものが多いですが、この苦味成分は『植物性アルカロイド』とよばれ、体の中に溜まった老廃物や水分を外に排出してくれる**デトックス効果**や**新陳代謝を促進**したりする効果があるといわれています。

香りが豊かなものが多い春野菜。五感で春野菜を楽しみましょう。



## 春野菜の主な働き

### ★ 解毒作用

体の中の余分な老廃物や水分を排出する

### ★ 脂肪の分解

細胞の中の脂肪を分解し、排出する

### ★ 利尿作用

排尿量が多くなり、むくみが解消される

### 【問い合わせ】

(公財)福島県労働保健センター 担当:健康管理室 村田・高橋  
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188