

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

まるごと！新たまねぎの肉詰め煮

暖冬といわれた冬も過ぎ去り、気温や太陽の光が春の訪れを感じさせてくれる心地よい季節となりました。しかし、この時期は、季節の変わり目でもあり体調管理には注意が必要です。

今回は春が旬の食材「新たまねぎ」を使った料理をご紹介します。



今回の素材

新たまねぎ



春と秋が旬で、春の新たまねぎはやわらかくて辛みが少ないことで知られています。独特の辛味や甘味があり、あらゆる料理に利用されています。特有の臭いは硫化アリルという辛み成分で、たまねぎを切ると涙が出てくるのもこの成分によるものです。

この成分は栄養面で優れた特質があります。動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進し、血栓が出来にくくする作用があります。よく言われる「血液サラサラ」効果です。また、硫化アリルはビタミンB1の吸収を高めてくれます。

ビタミンB1は糖質を素早くエネルギーに変えてくれる栄養素で、疲労回復などの効果が期待できます。豚肉やかつお、大豆などに多く含まれています。

新たまねぎの肉詰めレシピは様々ありますが、今回は豚肉にひじきを加えてみました。

まるごと！新たまねぎの肉詰め煮

材料（2人分）



新たまねぎ	2個
ひき肉	80g
にんじん	1/3本
乾燥ひじき	0.5g
とき卵	つなぎ程度
塩・こしょう	少々

A

水	3カップ
固形	1個
トマトケチャップ	大さじ2
塩・こしょう	少々

《1人分あたりの栄養素》

エネルギー	280kcal
-------	---------

作り方

- 1 たまねぎは上部が蓋になるように切り、中身をスプーンでくりぬく。くりぬいた中身はみじん切りにする。
- 2 にんじんは小さめの角切りにし、乾燥ひじきはぬるま湯で戻しておく。
- 3 ひき肉にとき卵、塩、こしょう、①のみじん切りにしたたまねぎ、②を加えて混ぜ、①のたまねぎに詰める。
- 4 鍋にAを沸騰させ、③と蓋のたまねぎを入れ、落とし蓋をして10～15分煮る。



- メモ
- じっくり煮込むことでたまねぎの甘味がいっぱい出る。
- ワンポイント
- くりぬいて余ったたまねぎはチャーハンや味噌汁の具に！

