

季節の素材で

医食同源

れしぴ

新玉ねぎのレンジ蒸し



新玉ねぎの甘味とチーズの塩味が相性抜群
調理時間 10 分の簡単レシピです

材料 【2 人分】

新玉ねぎ	1 個
薄切りベーコン	2 枚(20g)
ピザ用チーズ	40g
オリーブ油	小さじ 1 杯
コンソメ (顆粒)	ふたつまみ(1g)
ブラックペッパー	少々
パセリ	少々

【1 人分の栄養価】

[エネルギー] 94kcal

[塩分] 0.7g

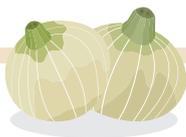


作り方

- ① 新玉ねぎを幅 1.5 cm の輪切りにし、ベーコンは 5 cm の長さに切る
- ② 耐熱皿にオリーブ油を塗り、新玉ねぎとベーコンを交互にのせてコンソメをかける
- ③ ふんわりラップをして電子レンジ 600W で 5 分間加熱する
- ④ チーズをのせて 600W で 1 分間加熱する
- ⑤ ブラックペッパーとパセリをお好みでかける

【おすすめアレンジ】

同量のお酢とオリーブ油、お好みで砂糖を混ぜて作ったドレッシングをかけるとイタリアンな味付けになり、酸味が効いてさっぱりと食べられます。



新玉ねぎ

3~5月が旬の新玉ねぎは普通の玉ねぎと比べ、みずみずしく柔らかい食感で辛みが少ないという特徴があります。玉ねぎを食べると血液がサラサラになると言いますが、これは玉ねぎの臭いや辛みの成分である硫化アリルという栄養素の働きになります。血栓を防ぎ、血流の流れを良くするので動脈硬化や心筋梗塞、高血圧の予防が期待できます。

栄養課 管理栄養士

くりはら ななみ
栗原 七海

