

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ccoli … 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

～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