

春レシピ：新玉ねぎレンジ蒸し

材料（1人分）

新玉ねぎ…… 1個

バター…… 5g

かつお節…… 少々

ポン酢…… 少々

作り方

①新玉ねぎは皮をむいて切れ目を4か所入れて、8等分になるようにする。

②耐熱容器に入れて、玉ねぎの中心にバターを置きラップをかける。

③電子レンジで600Wで3～4分加熱し、かつお節を乗せポン酢をかける。



玉ねぎで血液サラサラ！動脈硬化予防に！

玉ねぎの独特のにおいと辛さの原因となる“硫化アリル”は、血中コレステロール値に働きかけたり、血液サラサラ効果も期待できます。糖質の代謝をサポートするビタミンB1の吸収を高めるといわれています。

栄養成分表（1人当たりの含有量）

	脂質	3.8g
	たんぱく質	2.8g
	食物繊維	2.9g
	塩分相当量	0.5g