

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

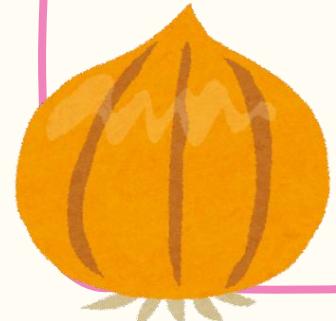
かつお節……少々

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!



玉ねぎの獨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)

エネルギー量 107 kcal	脂質	3.8g
	たんぱく質	2.8g
	食物繊維	2.9g
	塩分相当量	0.5g