

# すごいぞ！

# たまねぎパワー！



たまねぎの辛味成分である「硫化アリル」は、空気にふれることで「アリシン」に変化し、血液をサラサラにして、生活習慣病(動脈硬化・高血圧・糖尿病など)を予防します。アリシンは、細かく刻むほど活性化するので、血液サラサラ効果を期待するなら、みじん切りやすりおろして10分ほど放置し、生食するのがオススメです！

血液サラサラ効果のほかに、代謝促進や疲労回復、美肌にも効果があります！  
いろいろな料理に是非ご活用ください！

涙の原因も「硫化アリル」！

硫化アリルが目や鼻を刺激し涙がでます。涙を抑えるには、切る前にたまねぎをよく冷やしたり、包丁やたまねぎの切り口を水で濡らすと効果的ですよ！

## たまねぎまるごと炊き込みご飯

材料	分量 (5人分)	作り方
米	2合	<p>①米は洗米して、30分程度浸水させる。(水加減は通常通り)</p> <p>②たまねぎは上から半分程度、放射線状に切り込みを入れる。しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにする。</p> <p>③①にしょうが・めんつゆを入れて軽く混ぜ、真ん中にたまねぎを置いてかつお節をのせ、炊飯する。</p> <p>④炊き上がったら、たまねぎを切るように混ぜて器に盛り、ねぎとごまを散らす。</p> <p>【1人分 エネルギー：269kcal 塩分：0.8g】</p>
たまねぎ	中1個	
しょうが	1かけ	
めんつゆ (4倍濃縮)	大さじ2	
かつお節	小1パック	
ねぎ	適量	
ごま	適量	

\* たまねぎの美味しさがまるごとギュッと詰まった炊き込みご飯です！たまねぎの甘さに驚くこと間違いなし！ぜひ、新たまねぎで作ってみてください！

\* 鶏肉や油揚げ、ごぼうやしめじなどを入れても美味しく仕上がりますよ！

## 鮭のムニエル 和風たまねぎソース

材料	分量 (4人分)	作り方
生鮭	4切れ	①ナイロン袋に酒とこしょうを入れ、鮭を漬けておく。 ②たまねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。エリンギは大きめに割いておく。 ③①の鮭に小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱して鮭を並べて焼き、中まで火が通ったら取り出す。エリンギも焼いて取り出しておく。 ④鍋にたまねぎを入れて蓋をしながら炒める。しんなりしたらAの調味料を加えてひと煮立ちし、火からおろす。 ⑤お皿に鮭をおき、ブロッコリーとエリンギを添え、たまねぎソースをかける。
酒	大さじ1弱	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1強	
油	小さじ2	
<b>【たまねぎソース】</b>		【1人分 エネルギー：190kcal 塩分：0.8g】
たまねぎ	中1個	
酢	大さじ1強	
A 砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1弱	
七味唐辛子	適量	
<b>【添え野菜】</b>		
ブロッコリー	小1個	
エリンギ	1パック	

\* 美味しさのポイントは、たまねぎの甘みに酸味と辛味をプラスした「食べるたまねぎソース！」 鮭に小麦粉をまぶすことでソースが絡みやすく、塩分が気になる方にもオススメのカラダに優しいレシピ。お肉との相性もバッチリです！



## たまねぎピザ

材料	分量 (4人分)	作り方
たまねぎ	中1個	①たまねぎは1cm幅の輪切りにする。ウインナーは5mm幅の輪切り、ピーマンは薄い輪切りにする。 ②アルミホイルを敷いた天板にたまねぎを並べ、ケチャップをぬり、ピザ用チーズ、ウインナー、ピーマンの順にのせる。 ③温めておいたオーブントースターに②を入れて10分程度焼く。焼き加減は様子を見ながら調整する。
ケチャップ	大さじ1	
ピーマン	1/3個	
ウインナー	1本	
ピザ用チーズ	20g	
		【1人分 エネルギー：55kcal 塩分：0.4g】



\* おやつやおつまみにもオススメの簡単！新定番メニュー♪  
トッピングでおいしくアレンジしてみよう！  
(例) しらす+のり、ツナ+コーン、ミニトマト+モッツアレラチーズ、納豆+ねぎ、たらこパスタソース+きのこ など  
ケチャップの代わりにマヨネーズやお好みソースもおいしいよ！

## たまねぎの肉みそあんかけ

材料	分量 (5人分)	作り方
たまねぎ	小5個	①たまねぎは上下を切り落として根元を残し、4等分か6等分に切り込みを入れる。鍋にたまねぎとたまねぎがかぶる程度のだし汁を加えてやわらかくなるまで煮る。 ②しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。 ③鍋にBを入れ、ひと煮立ちしたら豚ひき肉・しょうがを入れる。 ④肉がパラパラになり火が通ったら、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら火からおろす。 ⑤器に①のたまねぎを盛り、④のあんをかけてねぎを散らす。 【1人分 Iエネルギー：164kcal 塩分：1.3g】
だし汁	適量	
豚ひき肉	150g	
しょうが	1かけ	
だし汁	200ml	
砂糖	大さじ1	
B 酒	大さじ1	
みりん	大さじ1.5	
しょうゆ	大さじ1.5	
みそ	大さじ1弱	
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ1	
ねぎ	適量	

\* トロトロたまねぎに、肉みそあんのかかったボリュームのある1品です。たまねぎは、だし汁で煮る代わりに電子レンジで加熱(600ワット6分程度)すると簡単に調理できます！

## たまねぎにんにく醤油ステーキ

材料	分量 (4人分)	作り方	
たまねぎ	中2個	①たまねぎは1cm幅の輪切りにする。にんにくはすりおろし、ねぎは小口切りにする。 ②Cとにんにくは混ぜておく。 ③ごま油を熱したフライパンに、たまねぎを入れて両面じっくり焼く。 (焼くときはあまり触らず揺らすのみ) ④たまねぎが焼けたら、②を加えて軽く煮詰める。 ⑤器にたまねぎを盛り、ねぎを散らす。 【1人分 Iエネルギー：84kcal 塩分：0.7g】	
ごま油	大さじ1		
にんにく	1片		
しょうゆ	大さじ1		
C みりん	大さじ1		
酒	大さじ1		
水	大さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
ねぎ	適量		

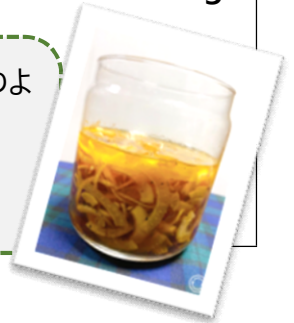
\* にんにくの効いた甘辛いたれで、食欲増進！暑い季節にも、オススメの簡単メニューです。じっくりと焼くことで、たまねぎの甘みがさらに増します。

## たまねぎドレッシング

\* 作りやすい分量

材料	分量*	作り方
たまねぎ	中 1 個	①たまねぎは縦半分に切り、繊維を断ちきるように横に薄切りにする。辛みを消すためにたまねぎを皿に広げて 15 分ほど置く。 ②小鍋に酒とみりんを入れて、沸騰してから 1 分程度煮立たせてアルコール分を飛ばし、冷ましておく。 ③ボウルに①・②・Dを入れて混ぜ合わせる。 ④清潔な保存容器に移し、冷蔵庫で一晩寝かせて完成。 【大さじ1あたり1エネルギー：19kcal 塩分：0.3g】
酒	5 0 ml	
みりん	5 0 ml	
しょうゆ	5 0 ml	
オリーブ油	大さじ 2	
D レモン汁	大さじ 2	
酢	大さじ 2	
砂糖	大さじ 1	
粗挽き黒こしょう	少々	
塩	少々	

\* 生のたまねぎをたっぷり使いました！繊維を断つように切ることで、血液サラサラ効果がアップ！たまねぎの甘みとレモン汁のさわやかな酸味でどんな野菜にもあう万能ドレッシングです。



## オニオンコンソメスープ

材料	分量 (4 人分)	作り方
たまねぎ	中 1 個	①たまねぎは縦半分に切り、繊維を断ちきるように横に薄切りにする。ベーコンは 1 cm 幅に切る。 ②鍋に油を熱し、①を炒める。たまねぎが透明になったら、水とコンソメを加えて煮る。 ③塩、こしょうで味を調え、器によそい、みじん切りにしたパセリを散らす。 【1 人分 1エネルギー：50kcal 塩分：1.3g】
ベーコン	1 枚	
油	小さじ 1	
水	6 0 0 m l	
顆粒コンソメ	大さじ 1	
塩・こしょう	少々	
パセリ	適量	



\* たまねぎの甘みをいかしたスープです。トマト缶と季節の野菜を入れてミネストローネ風、水の半量を牛乳に代えてクリームスープ風、ごま油を追加して中華風などアレンジスープも楽しんでくださいね！



笠岡市食育応援キャラクター  
「いちじっくん」

スマホやパソコンで毎日の食事バランスをチェックしてみませんか？笠岡市食育ホームページで「食生活ナビ」もチェックしてね♪

右の QR コードで簡単アクセス！！→

