

MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は玉ねぎです。

辛さとおいの原因となるのは、硫化アリルです。疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け新陳代謝を活発にし、抗菌作用もあるので、風邪の予防にも役立ちます。ただし、硫化アリルは加熱により気化し、一部は分解されて、プロピルメルカプタンという甘味の強い物質に変化するので、これらの効果を期待するなら、生食しましょう。



●玉ねぎの挽き肉のせ焼き

材料 (2 人分)

	玉ねぎ	2 個
	合挽き肉	200g
	青ねぎ	1 本 (50g)
A	にんにく (みじん切り)	1/2 片
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2/3
	こしょう	少々
	片栗粉	適量
	ごま油	大さじ1/2
	酒	大さじ1
B	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	パセリ (乾燥)	適量
	糸唐辛子 (あれば)	適量

作り方

- ①青ねぎは小口切りにする。
- ②合挽き肉、①、A をボウルに入れて、手でよく混ぜ合わせ、4 等分する。
- ③玉ねぎは上下を切り落とし、1 個を横半分に切る。
- ④切り口を上にして並べ、切り口に薄く片栗粉を振る。
- ⑤④に②をのせて、玉ねぎの大きさに合わせて平らにのばす。
- ⑥フライパンにごま油を熱し、⑤を挽き肉の面を下にして、中火で3~5 分、焼き色がつくまで焼く。
- ⑦裏返して焼き、ほんのりと焼き色がついたら、弱火にする。
- ⑧蓋をして、5~6 分蒸し焼きにする。
- ⑨酒を振り、B を加えてからめる。
- ⑩器に盛り、パセリと糸唐辛子をのせる。

にんにくはチューブでもOK!
1~1.5cm が目安です。

●野菜スープ

材料 (2 人分)

	玉ねぎ	1/2 個
	にんじん	2/3 本
A	トマト (小)	2個
	コンソメ (顆粒)	5g
	水	200ml



作り方

- ①にんじんは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ②トマトは皮つきのままざく切りにする。
- ③玉ねぎは一口大に切り、ラップに包んで電子レンジで1 分加熱する。
- ④ミキサーに①、②、③を入れ、A を加えて攪拌する。
- ⑤小鍋に④を入れて温める。

●玉ねぎの和風サラダ

材料 (2 人分)

	玉ねぎ	1 個
	卵黄	2 個分
	ポン酢	適量
	かつお節	適量



作り方

- ①玉ねぎは縦半分に切り、薄切りして水にさらす。
- ②キッチンペーパーなどで水気をよく絞り、器に盛る。
- ③真ん中をくぼませて卵黄をのせる。
- ④かつお節とポン酢をかける。

長時間水にさらすと、
硫化アリルが解け出してしまうので注意!!