



おすすめレシピ

Vol.111(平成 29 年 3 月号)

～アンチエイジングシリーズ～

「新玉ねぎと 菜の花のマリネ」

1 人分あたり
62kcal
ビタミン C 56mg
塩分 0.4g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

玉ねぎに含まれる辛みの元であるアリシンはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復の効果があると言われています。アリシンは熱に弱いため、生で食べるのがオススメです。また、菜の花にはβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれており、抗酸化作用が期待されます。

【材料・2人分】

・新玉ねぎ	1/2 個	
・菜の花	1/3 束	
・ハム	2 枚	
A {	・酢	小さじ 3
	・砂糖	小さじ 1
	・塩	少々
	マスタード	お好みで

【作り方】

- ①新玉ねぎは繊維を断つように薄くスライスして、軽く水にさらします。菜の花は三等分に切って、塩を少々加えた熱湯で少し固めにゆで、冷水にとります。ハムは食べやすい大きさに切ります。
- ②Aをよく合わせておきます。
- ③①と②を和えて、お好みでマスタードを加えます。
- ④少し時間を置いて味をなじませたら完成です。

栄養士 宮下麻衣子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。