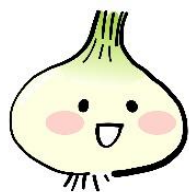
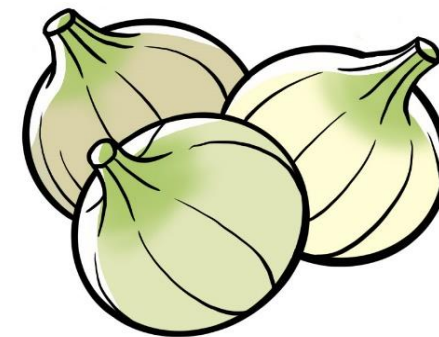


春のおすすめ食材

新たまねぎ



たまねぎは一年中調達できる野菜ですが、春先だけ出回る”新たまねぎ”があります。新たまねぎは、3～4月頃に出荷される早取りのたまねぎの総称です。通常、日持ちを良くするために収穫後乾燥させますが、新たまねぎは収穫後すぐに出荷させたものです。柔らかくて甘みがあり、生食でもおいしい季節感のある食材です。



苦み成分の「硫化アリル」は、血液をサラサラにして動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進するといわれています。「硫化アリル」は熱に弱いので、甘みのある”新たまねぎ”はサラダなど生食にぴったりです。

たっぷり新たまねぎのツナひじきサラダ

<材料・4人前>

新たまねぎ	小1個
ツナ缶	1缶
乾燥芽ひじき	小さじ1
マヨネーズ (カロリーオフ)	大さじ1/2
ポン酢	大さじ1/2

<作り方>

- ①新たまねぎはスライスする。味見をして辛いなら水に浸す。ツナ缶は液汁を切る。
※乾燥芽ひじきは水に戻してよく洗う。
- ②容器にすべての材料を混ぜ合わせるたらお皿に盛る。※戻しても固い場合は茹でこぼす



栄養価 (1人前) : 熱量 74 kcal、たんぱく質 8.3g、脂質 (ツナ缶液汁除く) 3.3g、炭水化物 3.3g (食物繊維 0.7g)、鉄 0.7mg、食塩相当量 0.6g