



からだのごちそう

No. 162
令和2年5月号

今回のテーマ「玉ねぎ」

5月は玉ねぎの出荷量が多く、また玉ねぎが甘くて美味しく、ちょうど3月～5月が旬で皮が薄くてみずみずしい「新玉ねぎ」が出荷されます。

玉ねぎに含まれる栄養素とはたらき

硫化アリル

「血液サラサラ効果」

- 不要な糖質や脂質を減らしてくれる＝糖尿病の予防
- 血行促進＝冷え症改善
- 生活習慣病の予防(動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞など)

ケルセチン

「抗酸化作用」

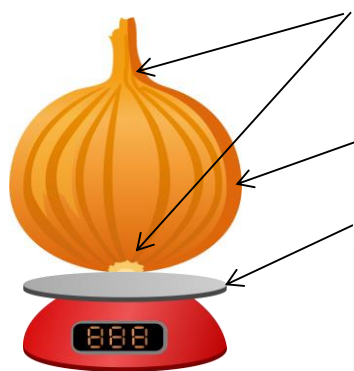
- 免疫細胞マクロファージを助ける＝動脈硬化のリスク低下
- LDLコレステロールの酸化を防止
- 紫外線から肌を守る＝シミ・シワを防ぐ

ビタミンB1

「疲労回復効果」

- 体内の乳酸を分解してエネルギーに変える＝疲労回復

玉ねぎの選び方・保存方法



- ぎゅっと締まっている
- 皮が乾燥していて艶がる
- 傷がついていない
- ずっしり重みがある

オススメ保存方法

- 風通しのいい日かげ
- 常温保存が基本(夏場は冷蔵保存)
- 余った時はみじん切りにして保存袋等で冷凍保存にして煮込み料理等に活用(冷凍すると甘味成分up)

オニオングラタンスープ

《材料-2人分-》

- 玉ねぎ 1個
- サラダ油 大さじ1
- 水 400ml
- 顆粒コンソメ 小さじ2
- 塩こしょう 適量
- バケット お好みの量
- とけるチーズ お好みの量

- ①玉ねぎをみじん切りにし、保存袋等に入れて冷凍
- ②フライパンに油をひいて、①の冷凍たまねぎを入れて飴色になるまで炒める
- ③②に水をいれて沸騰したらコンソメ・塩コショウを加え器に注ぐ
- ④バケットを焼く
- ⑤③の上にバケットを乗せチーズをお好みの量だけ散らす
- ⑥トースターで5分ほど焼いたら完成★



玉ねぎの生ハム巻きフライ

《材料-2人分-》

- 玉ねぎ 1個
- 生ハム 80g
- 揚げ油 適量
- (バター液)
- 薄力粉 大さじ1.5
- マヨネーズ 大さじ1
- 水 大さじ2
- パン粉 適量
- (付け合せ)
- マヨネーズ
- お好みの野菜

- ①バター液の材料を混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎを縦8つにくし切りにして生ハムを巻きバター液にくぐらせてパン粉をつける
- ③揚げ油を温めて、②をきつね色になるまで揚げる
- ④お皿に盛りつけて、お好みで付け野菜やマヨネーズを添えたら完成



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
 (株)リアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:梶原

