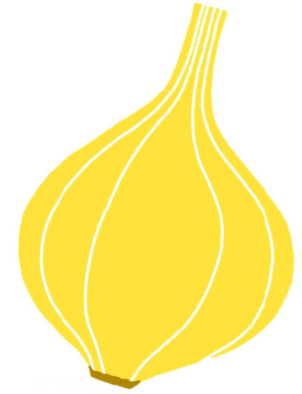


管理栄養士の おすすめレシピ

ビタミンB₁と硫化アリルを含む

たまねぎ



ビタミンB₁は、糖質を分解するときに必要な栄養素です。

硫化アリルはビタミンB₁の吸収を助けます。

たまねぎとひじきの梅肉和え

＜材料＞	(2人分)
たまねぎ	1/2個
ひじき	3g
梅干し	1個
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
かつお節	2g



たまねぎと冷しゃぶのサラダ

＜材料＞	(2人分)
豚しゃぶ肉	100g
たまねぎ	1個
きゅうり	1/2本
みょうが	2個
ポン酢・ごまダレ	お好み



＜作り方＞

- ① たまねぎは薄くスライスする。
- ② ひじきは戻して、サッとゆでる。(水分をよく切る)
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、①②を和えて、かつお節をかける。

＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
31kcal	1.9g	0.2g	0.8g

＜作り方＞

- ① 豚しゃぶ肉をさっとゆで、ざるに上げて、冷ます。
- ② たまねぎは薄切り、きゅうりとみょうがは千切りにする。
- ③ ②の野菜を皿に敷き、上に①の肉をのせ、お好みのタレをかける。

＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
270kcal	16.8g	14.6g	1.2g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.5



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連