

からだにうれしい
レシピ

4

April

玉ねぎ ~ onion ~

健康ポイント ➡ 悪玉コレステロールを減らす！

- アリシンは、血行を促進する作用があり血栓の予防に効果的
- ビタミンB1と一緒に摂取することで疲労回復効果も期待できる
- カリウムは、むくみ解消に役立つ代表的な成分。

調理例

簡単ベーコン玉ねぎ蒸し

材料 (4人分)

- 玉ねぎ…小 4 個 (300g) ○ベーコン…2 枚
- コンソメの素(顆粒)…少々
- 黒こしょう(あらびき)…少々

作り方

01 玉ねぎは、根元をつなげた状態で4等分(十字)の切れ目を入れ、器に並べます。
※玉ねぎが大きい場合は切れ目を8等分に入れてください。

02 ベーコンを5mm角に細かく切り、玉ねぎの上にのせます。

03 **02**に、コンソメ、こしょうをふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で5～6分加熱してできあがり！
熱々でも、冷やしても楽しめます。

