

M.S.

ふらいばん

~毎日のごはんレシピ~

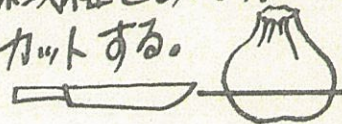
新玉ねぎの季節ね



今日の晩ごはん何食べる? Vol.7

血液サラサラ~♪
免疫UP~な
● 新玉ねぎのスライス

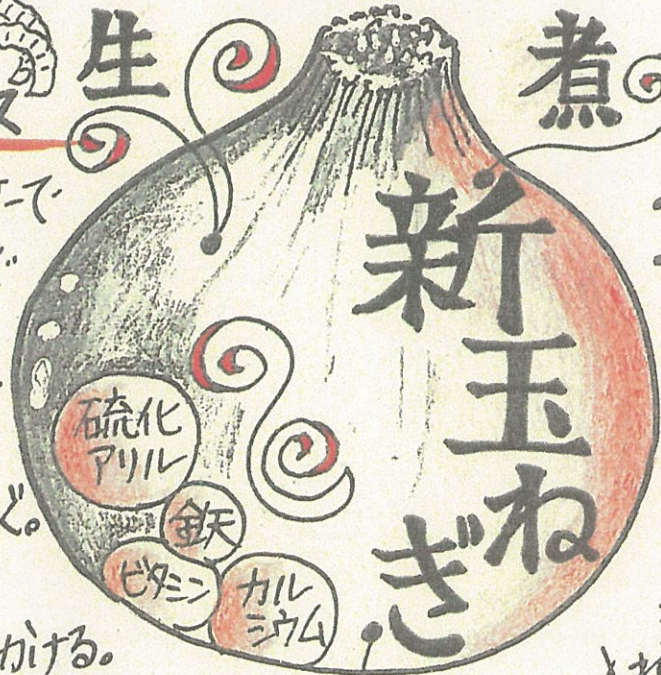
1. 新玉ねぎをスライサーで
繊維を切る方向で
カットする。



2. 1をしばらく置いて
おくと辛みがやわらぐ。
(水はさらさない)

3. 好きなドレッシングをかける。

生 煮



● 新玉ねぎのまるごと煮

材料 (4人前)

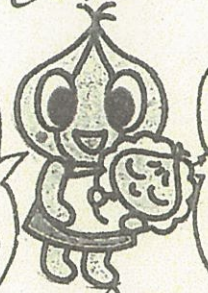
- 新玉ねぎ... 4個
- ベーコン... 3~4枚
- フコの素... 175cc
- 水... 300~400cc

作り方

1. 玉ねぎの根と茎の部分を
切って皮をむいて金網に入れる
玉ねぎ以外の材料もすべて
入れ、約30分、途中で上下を度
返して煮こむ。

2. 煮あがったら玉ねぎを取り出し、煮汁に
水溶き片栗粉でとろみをつけて出来あがり。

玉ねぎに含まれる
硫化アリルは、
空気にふれると
血液サラサラ成分の
「アリシン」に変身!



水でさらすと
「アリシン」は
溶けてしまふの!

「アリシン」は
細かく刻むほど
効果がUPするよ



新玉ねぎは甘いので
びっくりおいしいよ
ベーコンを合びき肉に変わると
ボリュームのある一品! 組合員MKさん

アリシン最強!

● 玉ねぎドレッシング

- 材料(作りやすい量)
- 新玉ねぎ... 1個
 - 酢... 1/3カップ
 - しょう油... 1/2カップ
 - (はちみつ) ... 大1
 - オリーブオイル... 1/3カップ

作り方

1. 新玉ねぎを粗みじん切りに切る。
2. 材料の上から順に混ぜ
あわせて出来あがり。

お好みでにんにくや
しょうがを入れては
いいよ



実はすごい! 玉ねぎの皮

新玉ではない
いつもの玉ねぎの
捨てる皮をお米を
炊く時に入れると
「ケルセチン」たっぷりの
ご飯に!

皮に含まれる
「ケルセチン」も
血液サラサラ
効果が!!

皮をむいた中身は
「ケルセチン」が少な
いのでおが、日光に
1週間日光をあてると
増やせるよ!



ハンバーグにかけたら
すごくおいしかった!!
組合員 A.Kさん

