



健幸食

管理栄養士
監修

健幸豆知識

健幸食(けんこうしょく)とは？

お客様に食を通して健康的で幸せに過ごしていただくことを目的としたランドローム管理栄養士のコンセプトです
健幸豆知識では旬の食材についてご紹介します



新玉ねぎ

新玉ねぎは乾燥させずにすぐ出荷されます
そのため通常の玉ねぎと比較してみずみずしく

皮が薄くて辛みが少ないのが特徴です

玉ねぎに含まれる栄養素

硫化アリル・・・玉ねぎに含まれる辛み成分です

豚肉や玄米などに多く含まれている

ビタミンB1の吸収率を高める働きを持ちます



丸ごと新玉ねぎのそぼろあん

【材料】(2人前)

新玉ねぎ・・・中2個 豚ひき肉・・・80g

A(酒、しょうゆ、みりん)・・・各大さじ1 水・・・300cc

B(片栗粉、水)・・・各小さじ2

レンジで温めた
新玉ねぎにポン酢や
めんつゆをかけても◎

新玉ねぎ×豚肉レシピ

丸ごと新玉ねぎのそぼろあん

【作り方】

- ①新玉ねぎは皮をむき、上下を切り落とす
上下に深さ2～3cmの切り込みを入れて耐熱容器にのせ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱する
※600Wで約6～8分間程度
- ②小鍋に豚ひき肉とAを入れて中火で炒め、肉に火が通ったら水を加えて煮立たせる
- ③Bをよく混ぜて水溶き片栗粉を作り
②に入れて混ぜ、火を止める
- ④①の新玉ねぎの上に③をかける



ビタミンB1は
糖質の代謝を
助ける働きを
持ちます！

