

食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

たまねぎ

多く含まれる成分

硫化アリル、ケルセチンなど

期待できる効果

抗酸化作用

選ぶポイント

- ・皮につやがあり、乾燥している
- ・傷がない
- ・芽が出ていない

保存方法

- ・ネットなどの通気性のよいものに入れ、風通しのよい場所に置くか吊るす
- ・新たまねぎはポリ袋に入れて冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べきる



たまねぎの串焼き

材料（2人分）

たまねぎ	1/2 個
豚ロース肉	150 g
塩	少々
ゴマダレ	大さじ 1
水	大さじ 2
サラダ油	小さじ 2
竹串	4 本

作り方

- ①たまねぎは皮と根を取り、8等分のくし型に切る。豚肉も8等分にして、竹串にたまねぎと豚肉を交互に刺し、塩をふる。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を入れて中火で焼き、両面に焼色をつける。
- ③いったん蓋をして肉に火を通す。
- ④火が通ったら蓋をあげ、ゴマダレと水を入れて、全体にタレをからめる。

生活習慣病やがんの予防と関連が深いとされている栄養素（抗酸化ビタミン、カリウム、食物繊維など）を必要量とるために、成人の1日の野菜摂取量は350gが目標とされています。350gの野菜は、だいたい両手に山盛り1杯分の量が目安です。いろいろな野菜を食べることで栄養素がバランスよくとれ、食卓も彩ってくれます。

食生活改善推進員

小林 美保子さん



Proud!
Japan

東北関東大震災の復興を支援しよう