



健幸食

管理栄養士 監修

健幸豆知識

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◎

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×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

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！

