



玉葱のゆかり和え

〈材 料〉

玉葱200g

ゆかり小さじ1

白炒りゴマ小さじ1

※ゆかりとは赤しそのふりかけです

〈作り方〉

①玉ねぎは薄切りにします。

辛いのが苦手な方は水でさらすか耐熱皿に入れて、ラップをして電子レンジで1分程度加熱します。

②①に玉葱にゆかりとゴマを混ぜる。



★ゆかりの材料である赤しそに含まれている α -リノレン酸やルテオリンには、アレルギー物質の働きを抑制する効果があります。また、ロズマリン酸にはアレルギー症状を軽減させる作用があり、アレルギー症状を緩和させる効果が期待できます。また玉葱はビタミンやカルシウム、鉄といったミネラル類をはじめ、健康な身体をつくる栄養素を豊富に含んでいます。疲労回復、鎮静、不眠症改善、食欲増進、便秘予防、動脈硬化予防など、さまざまな効用があるとされます。またミネラル類は、食欲を増進し、疲れを取り、体調を整えてくれる作用が大。血行を良くして身体を温める働きも期待できます。

※全量※熱量29Kcal タンパク質0.8g 脂肪0.8g 食物繊維1.1g 塩分0.4g

函館整形外科クリニック 生活習慣病・糖尿病内科

