



1日に野菜を350g以上食べよう

大鰐町民は男性143.8g/日、女性149.8g/日と**野菜の摂取量がとても少ない**です。そこで旬ごとの野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

4月のおすすめレシピは …

新玉ねぎのマリネ



野菜が**110g**（1人分）
摂れるレシピです

材料名		分量（4人分）
新玉ねぎ		2個
塩		ひとつまみ
かいわれ大根		1パック
ハム		4枚
A	砂糖	小さじ2
	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	オリーブオイル	小さじ2
こしょう		少々

◆作り方

- ①玉ねぎは繊維を垂直方向に薄く切り、塩もみをして5分おき、水気を切る。
- ②かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切る。
ハムは細切りにする。
- ③①、②、Aをボウルで混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け、こしょうをふりかける。

★レシピのポイント！

繊維を垂直に切ったり、酢やオイルを用いることで、玉ねぎの栄養をできるだけ逃さず、辛味を和らげることができます。

★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー/83kcal
タンパク質/3.0g
脂質/3.5g
炭水化物/10.3g
食塩/0.5g

～今月の栄養コラム～

玉ねぎの辛み成分である硫化アリルは、食欲を増進させたり、血液をサラサラにして動脈硬化や血栓を予防する作用があります。また、硫化アリルは水に溶けやすく熱に弱いので、生で食べると効率的に摂ることができます。