

アップル すこやか通信

新たまねぎ

たまねぎには、「黄たまねぎ」「赤たまねぎ」「白たまねぎ」などさまざまな種類があり、1年を通じて出回っていますが、新たまねぎは春が旬になります。皮が薄く水分を多く含み、生で食べるとみずみずしく、独特の甘さがあります。

新たまねぎは、あまり日持ちがしないので、湿気に気をつけて保存し、早めに食べることがおすすめです。くしゃくしゃにした新聞紙で1個ずつ包み、常温の風通しのよいところへ置くか、野菜室に保存するとよいでしょう。



たまねぎの栄養

硫化アリル：イオウ化合物の一種。たまねぎの独特のにおい、辛味の原因。疲労回復、食欲増進、血栓生成の予防、動脈硬化予防。

ケルセチン：フラボノイドの一種。抗酸化作用、抗炎症作用。

新たまねぎの 鶏つくね 照り焼き



鶏胸肉を使うことで、
低エネルギー、高たんぱくになり、
肉の食感も楽しめます。タレにごまを加えたり、
刻んだ大葉をつくねに混ぜ込んで、
美味しくいただけます。



栄養価（1人分）

エネルギー：253 Kcal
たんぱく質：38.5g
脂 質：5.9g
炭水化物：10.6g
塩 分：1.0g

材料（2人分）

鶏胸肉 300g
新たまねぎ 1/2個
塩・コショウ 少々
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
しょうがのすりおろし ... 小さじ1/2
片栗粉 小さじ2
油 小さじ1
調味料A
[しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1
酒 小さじ1
砂糖 小さじ1/2

作り方

- ① たまねぎをみじん切りにする。鶏胸肉は皮を取り、小さめのそぎ切りにして包丁でたたく。（フードプロセッサーでも可）
- ② ボールに肉、塩・コショウ、酒、しょうゆ、しょうがを入れてよく揉み込む。たまねぎ、片栗粉を少しずつ加え、混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②を小判型に丸め、中火で両面に焼き色をつけたらフタをして弱火にし、蒸し焼きにする。
- ④ Aの調味料を混ぜておき、③のつくねに火が通ったら調味料を加えて中火で煮絡め、できあがり。



株式会社

アップルケアネット

保険薬局

アップル薬局 栄養部