

「食と健康・5月旬の野菜レシピ紹介」

担当：鈴木清子さん

5月に入り、爽やかに晴れ晴れとした日が続いています。大自然の恵みでみずみずしい旬の野菜も店頭には並べられて、食欲を誘います。今回は旬の新玉ねぎと新じゃがいもの時短レシピを紹介致します。ご家庭の団らんの食卓に、もう一品プラスして、楽しい食事の時間にご利用頂ければと思います。



新玉ねぎは、3～5月に旬の時期を迎えます。柔らかくてみずみずしく甘味が強いのが特徴です。生のままでもシャキシャキとしておいしくいただけます。サラダによく使われます。加熱するとさらに甘味が増して、とろとろとした食感になり、スープなどに使うのもおすすめです。玉ねぎの栄養素として有名なのが硫化アリル、そしてケルセチンという成分。どちらも体にうれしい成分です。血液サラサラ、疲労回復、むくみ解消、免疫力アップ、動脈硬化予防が期待されます。

新玉ねぎのフルスケッタ

<材料>

1. 新玉ねぎ 1個 薄くスライス 2. きゅうり 1本 スライス 3. ミニトマト 5個

<作り方>

- ・新玉ねぎ 軽くラップしてレンジ1分しんなりさせる
- ・きゅうり、ミニトマト ラップして1分
- ・全部混ぜる。ドレッシングと合わせる
- ・スライスしたパンにのせる



<ドレッシング>

- ・オリーブオイル 大さじ1 ・ワインビネガー 小さじ1 ・塩 小さじ1/2

丸ごと新玉ねぎスープ煮

<材料>

1. 新玉ねぎ 中玉4個 2. 固定スープ 1～2個 3. 水 600cc
4. 塩・胡椒 適量 5. ブロccoliリー 適量・茹でて盛り付け後飾る

<作り方>

- ・水に固定スープと新玉ねぎを入れて、10分位コトコトと煮る
- ・塩・胡椒で味を整える
- ・玉ねぎを器に盛り、スープを注ぎ、茹でたブロッコリーをのせる。

