



# たまねぎ



玉ねぎの糖質はエネルギー源として利用されやすく、**疲労回復**に重要な役割を果たします。また、血液をサラサラにし、**血栓**をできにくくする作用もあります。

サラダ、炒めもの、煮もの、揚げものなど、幅広い料理に活用でき、加熱することで甘みが増します。



## ワンポイントアドバイス

\* 玉ねぎを切る時は、よく切れる包丁で素早く切ります。

素早く切ることで細胞が破壊されず目がしみる成分が発散されません。

\* 生で食べる時は刻んでから水にさらすと辛みがやわらぎます。さらしすぎると、旨味や栄養分も流れてしまうので注意。さらす時間は2~3分程に留めます。

## ♪鶏肉とたまねぎのピリ辛炒め♪

材料【2人分】

鶏むね肉 1枚(約 200g)、玉ねぎ 1個、赤ピーマン 1個、  
生姜 1/2 かけ、サラダ油、豆板醤 小1、三つ葉 適宜

A 《鶏ガラスープの素 小 1/3、醤油 小 1/2、こしょう少々》

★下味《酒 小2、片栗粉小2、塩 ひとつまみ、こしょう 少々》

1. 玉ねぎは 1.5 cm のくし形、赤ピーマンは種を取り除き幅 1 cm、生姜は皮をむいて千切りに切る。
2. 鶏肉は一口大のそぎ切りにして、下味の材料を加えて手でもみこむ。
3. フライパンにサラダ油大さじ 1 を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて炒める。肉の色が変わったらバットなどにとりだす。
4. 1 のフライパンにサラダ油 1/2 を足し、生姜、玉ねぎ、赤ピーマンを入れて炒める。
5. 玉ねぎが透き通ったら鶏肉を戻し入れ、豆板醤を加えて炒める。香りが立ったら A の材料を加え混ぜ合わせる。
6. 器に盛り付けて、三つ葉を散らせば出来上がり。

【栄養価(1人分) 261kcal 蛋白質 26g 脂質 11.1g 塩分 1.3g 】

