

タマネギと鶏肉のチリ風いため



(材料 4人分)
 タマネギ 大1個
 鶏モモ肉 150g
 サラダ油 大さじ½
 ニンニク ½片
 A トマトケチャップ 小さじ1
 塩・コショウ・チリペッパー 少量

作り方①タマネギは1cm幅のくし型に切り、鶏肉は一口大に切る。②フライパンに油を熱し、つぶしたニンニク、鶏肉をいため、鶏肉がこんがり焼けたらタマネギを加える。タマネギが透き通ってきたら、Aを加えていため合わせる。

栄養価(1人分) ☆エネルギー100kcal ☆たんぱく質3.2g ☆脂質3.2g ☆食物繊維1.8g ☆カルシウム20mg ☆鉄0.5mg ☆塩分0.3g ☆ビタミンA 8 μg ☆ビタミンB₁ 0.07mg ☆ビタミンB₂ 0.10mg ☆ビタミンC 9mg

タマネギと油揚げのしょうゆ煮



(材料 4人分)
 タマネギ 小4個
 油揚げ 1枚
 A だし 1カップ
 塩 少量
 しょうゆ 小さじ1
 みりん 小さじ1

作り方①タマネギは縦半分に切る。油揚げは熱湯で油抜きし、水気を切って2~3cm幅に切る。②鍋にAを合わせて煮立て、①を入れて落としづたをし、中火で8~10分間、タマネギが軟らかくなるまで煮る。

栄養価(1人分) ☆エネルギー54kcal ☆たんぱく質1.8g ☆脂質1.1g ☆食物繊維1.6g ☆カルシウム32mg ☆鉄0.4mg ☆塩分0.5g ☆ビタミンB₁ 0.04mg ☆ビタミンB₂ 0.02mg ☆ビタミンC 8mg

タッピースコーン(タマネギのスクーン)



作り方①Aをボウルに入れ、バターを練り込んでさらさらになるまで手ですり混ぜる。②①にみじん切りにして分量外の強力粉少々をまぶしたタマネギと、Bを加えて練る。③②をめん棒で約2.5cmの厚さに延ばし、抜き型で型抜きする。④③の上に水少々を混ぜた卵黄を塗り、200℃のオーブンで約25分間焼く。

(材料 10個分)
 A 強力粉 1カップ
 ベーキングパウダー 大さじ1
 砂糖 大さじ2
 バター 30g
 B スキムミルク 大さじ1
 水 大さじ4
 タマネギ 中½個(約100g)
 塩 少々
 卵黄 ½個

栄養価(1個分) ☆エネルギー97kcal ☆たんぱく質2.6g ☆脂質3.7g ☆食物繊維0.7g ☆カルシウム58mg ☆鉄0.4mg ☆塩分0.5g ☆ビタミンA 30 μg ☆ビタミンB₁ 0.03mg ☆ビタミンB₂ 0.05mg ☆ビタミンC 2mg

タッピースコーン 元氣レシピ 第5回



今月の素材は
タマネギです

東区の特産物といえば、タマネギ。日本のタマネギ栽培の発祥の地といわれ、かつては道内でも有数の産地でした。今でも秋になると、区内で収穫風景を見ることが出来ます。タマネギにはビタミンB₁、B₂、C、カルシウム、カリウム、鉄などのさまざまな栄養素や、食物繊維が豊富に含ま

れています。タマネギを切ると涙が出ますが、このツンとくるにおいはアリシンという成分で、血小板の凝集を抑えて血液をサラサラにする働きがあり、注目されています。糖尿病、高血圧、動脈硬化、脳梗塞など、生活習慣病の予防に効果があるそうです。アリシンには、新陳代謝を高めて発汗を促したり、胃の消化液の分泌を助けて食欲を増進させたりする働きもあります。また、ビタミンB₁の吸収を高め、乳酸などの疲労物質の蓄積を防ぎます。豚肉、

ハム、大豆、鶏レバー、カツオ、サケなど、ビタミンB₁を豊富に含む食品とタマネギを一緒に食べると効果的です。生で食べるときは、水にさらすと辛味が抜けて食べやすくなりますが、アリシンが水に溶け出てしまうので、水につける時間は数分程度にした方が良いでしょう。タマネギは、加熱すると甘味が増して、他の食材に風味を付けます。煮物、いため物、揚げ物など、いろいろなタマネギ料理を食べて、健康に暮らしたいですね。

タマネギを食べて元気に過ごそう!

区内の健康づくり団体などでは、タマネギを使った料理の紹介を行っています。その中のひとつ、東区食生活改善推進員協議会では「タッピースコーン」を作成しています。同会のタマネギ料理作品集は、東区民ホームページ「ようこそひがしく」でご覧になれますので、ご活用ください。

http://www.city.sapporo.jp/higashi/oyakudachi/tappy_recipe.html

広告欄