



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

乾燥が気になる季節に効果的



タマネギと シイタケのリヨネーズ



タマネギは体を温める作用があるので、お年寄りや冷え性の方、風邪気味の人にはぴったりです。また、のどと気道にくっついていて不要な粘液物を除去するので、のどの痛みからくる風邪の治療にも効果があります。さらに、腸の運動を促進させ、便秘を予防します。不眠症にもよく効き、生のタマネギを切って枕元に置いて寝ると効果があります。



1人分
78
kcal

●材料 (4人分)

タマネギ……………2個
シイタケ……………100g
ピーマン……………1個
赤ピーマン……………1個
バター……………大さじ2
白ワイン……………大さじ2
塩……………小さじ1
こしょう……………少々

●作り方

- 1 タマネギは薄切りし、ピーマンと赤ピーマンはタネを除いて縦に薄切りする。シイタケは、石づきを取って5mm幅に切る。
- 2 フライパンにバターを溶かし、タマネギ、ピーマン、シイタケをいため、タマネギがしんなりしたら白ワインをふってフタをし、蒸し焼きにする。塩、こしょうで味付けする。

※リヨネーズ…タマネギを沢山使ったフランス・リヨン風の料理のこと。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)