



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

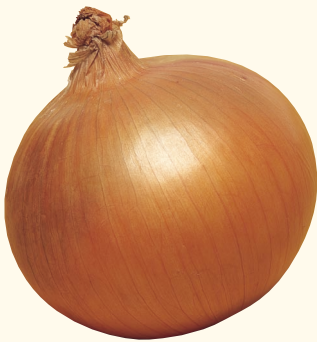
カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

疲労回復やビタミンの吸収に
タマネギの硫化アリルが効く



タマネギと イカの塩辛あえ



タマネギに含まれている硫化アリルが、血栓や動脈硬化の予防に役立ちます。硫化アリルをたくさんとるには、タマネギを生で食べるのが一番です。またタマネギはビタミンB1の働きで新陳代謝を活発にするので、疲労回復にも効果があります。



1人分
53
kcal

●材料 (4人分)

タマネギ.....1個
イカの塩辛.....50g
クレソン.....40g
食用菊.....30g
レモン.....1/2個
塩.....少々
酢.....大さじ1

●作り方

- 1 タマネギは薄切りにして水にさらし、水気をきっておく。クレソンは洗って葉先だけつむ。レモンは搾っておく。
- 2 沸騰した湯の中に塩、酢を入れて、食用菊をさっとゆでて冷水にとり、水気をきる。
- 3 タマネギ、クレソン、食用菊、イカの塩辛、レモンの搾り汁をあえる。
- 4 器に盛る。

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)