

No.73

今月の食材

新玉ねぎ



おいしい時期:3月~5月

生で食べるのがおすすめ！

独特の香りと辛さのものは、**硫化アリル**という揮発性の成分です。硫化アリルは血液が固まるのを抑える働きがあるので、**動脈硬化**や**高血圧予防効果**に期待できます。また、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け新陳代謝を活発にしてくれる働きもあるので、豚肉などと一緒に摂るとよいです。

硫化アリルは水溶性であるので、辛みを取るために水にさらすとその成分が流れてしまうので注意が必要です！また熱に弱いので生で食べるのがおすすめです。



選ぶ際のポイント

表面に傷が無いもので、硬く締まりがあり、ずっしりと重みを感じるものを。

【保存方法】水分が多く痛みやすいので袋に入れ野菜庫に入れるか、風通しの良い涼しいところにおいておきましょう。

新玉ねぎとツナのサラダ



【材料（2人分）】

新玉ねぎ：200g
ツナ缶：小1缶
パセリ：適量

ドレッシング

☆オリーブ油：大さじ2
☆酢：小さじ2
☆塩：小さじ1/4
☆こしょう：少々



調理時間：10分



エネルギー：116kcal



塩分：0.9g （1人分）

- ① 新玉ねぎを縦半分に切り、横薄切りにする。
- ② ボウルに☆を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②とツナ缶の汁をきって加え、あえる。
- ④ 器に盛り、パセリを散らして完成。