

血糖値が気になる方へ

酢たまねぎ納豆

管理栄養士のレシピ No.89

酢たまねぎは、糖や脂質の代謝を促すだけでなく、疲労回復や便秘改善の効果も期待できます。納豆だけでなく野菜やキノコ類と合わせても美味しいです。

《酢たまねぎの作り方》

材料（作りやすい分量）

たまねぎ	200g（約1個分）
塩	4g
りんご酢	1カップ
ハチミツ	大さじ2

作り方

①たまねぎを繊維に沿って薄切りにし、ボウルに入れて30分～1時間室温に置いた後、塩をふりかけよく混ぜる。

②保存容器に、①と酢とハチミツを加えてよく混ぜる。冷蔵庫で保存。

※翌日から食べられます。保存期間は1週間～10日ほどです。



1人分 エネルギー 114kcal 塩分0.7g 調理時間 5分
(酢たまねぎの調理時間)

《酢玉ねぎ納豆の作り方》

材料（2人分）

酢たまねぎ	60g
納豆	100g（約2パック分）
納豆付属のタレ	5.5g（1袋分）

作り方

材料を混ぜ合わせて出来上がり。