

朋ちゃんねる



今回のテーマは
～ 新玉ねぎ ～

新玉ねぎを使った美味しいレシピ

材料 (2人前)



- | | |
|----------|------|
| サワラ | 2切れ |
| 新玉ねぎ | 1個 |
| (A)酒 | 大さじ1 |
| (A)塩こしょう | 少々 |
| 有塩バター | 15g |
| ポン酢 | 大さじ1 |
| 小ねぎ | 適量 |
| (小口切り) | |



新玉ねぎ サワラのバタぽんホイル焼き

調理時間：25分

費用目安：500円前後



作り方

1. 新玉ねぎは皮を剥いておきます。
2. 新玉ねぎは半分に切り、1cm幅に切ります。
3. アルミホイルに1の1/4の量をそれぞれ並べてその上にサワラを乗せ、(A)をかけます。
4. さらに1の残りを乗せ、バターをちらしてアルミホイルを閉じます。
5. 天板にのせてオーブントースターに入れ、15～20分蒸し焼きにします。
6. お皿に盛り付けて小ねぎを振り、ポン酢をかけたら完成です。

Kurashiru より引用

サバ科の鯖は栄養素がとても豊富

鯖100gに含まれるたんぱく質の量は20.1gと非常に多いです。たんぱく質は肌や髪、筋肉や臓器にいたるまで、人の身体を作るために必要不可欠な栄養素です。現代の日本人はたんぱく質が不足している人が多いと言われていますが、鯖で効率よく接種できます。また、鯖100gあたりに含まれるカリウムの量は490mgで、生魚の中では3位にランクインする含有量です。カリウムには体内のナトリウムの排出を促す働きがあり、高血圧の予防やむくみの改善効果が期待できます。



医療法人敬任会 グループ
安心安全の福祉用具・住宅改修

〒583-0007
大阪府藤井寺市林2-6-30 シャトー林101号

福祉用具かりん

電話：072-959-2068