



5月旬の食材 たまねぎ

たまねぎが1年中店頭に並ぶのは、乾燥させた貯蔵ものが出荷されるためです。収穫後すぐに出荷されるのが新たまねぎで、みずみずしく、辛みが少ないので生食に向いています。

独特の香りと辛さの原因となる硫化アリルですが、体の中では優れた効果を発揮します。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ます。抗菌作用もあるので、風邪の予防にも役立ちます。

たまねぎを使ったレシピ

【ロシア料理】オリヴィエサラダ



お祝いの日に家庭でよく食べられる、ロシアのポテトサラダです。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	122	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	6.4	ビタミンA(μgRE)	111
脂質(g)	8.3	ビタミンB1(mg)	0.07
ナトリウム(mg)	121	ビタミンB2(mg)	0.10
カルシウム(mg)	21	ビタミンC(mg)	13
鉄(mg)	0.8	食物繊維(g)	4.1
マグネシウム(mg)	17	食塩相当量(g)	0.3

材料 (1人分)

- [ほぐしささみ\(水煮\) \(15g\)](#)
- ジャガイモ (35g)
- 人参 (10g)
- 玉ねぎ (12g)
- 固ゆで卵 (20g)
- きゅうり (9g)
- きゅうりのピクルス (6g)
- マヨネーズ (8g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ①ほぐしささみは解凍しておく。
- ②ジャガイモ、人参は1cmの角切りにしてゆがく。
- ③きゅうりは角切り、玉ねぎはみじん切りにし、サッとゆがく。
- ④きゅうりのピクルス、ゆで卵は角切りにし、冷ました②③とほぐしささみと混ぜ合わせる。
- ⑤マヨネーズを加え混ぜ、冷蔵庫で冷やし味をなじませる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

