

フィットケミカルを含んだ野菜を使用した **春** レシピ

新玉ねぎとベーコンのグリル焼き

1切分 エネルギー：78kcal / 食塩相当量：0.7g



【材料】(4切分)

新玉ねぎ…2個 (400g)
ベーコン…4枚 (40g)
パセリ…少々 粗塩…少々
胡椒…少々

【作り方】

- ① 新玉ねぎは皮ごとよく洗い、皮付きで縦半分に切り、切った部分を下にして皿に並べ、電子レンジ500W10分加熱します。
- ② ベーコンは細切り、パセリはみじん切りにします。
- ③ フライパンに油を入れずに②のベーコンを入れて、カリカリになるまで炒め、出てきた油を残し、ベーコンのみを取り出します。
- ④ ③で出てきた油を熱し、①の新玉ねぎの切り口を下に焼き目が付くまで焼きます。
- ⑤ 皿に④のをのせ、②のパセリ、③のベーコン、粗塩、胡椒を振りかけます。

【調理ポイント】

ベーコンの油を使うことで、炒め油を使わず、低カロリーに抑えられます。

【栄養ポイント】

玉ねぎは辛味成分のアリシンを含みます。アリシンは糖質のエネルギー代謝に必要なビタミンB1の吸収を高める働きがあるので、ベーコンと組み合わせることで疲労回復におすすめです。また、玉ねぎの機能性成分である「ケルセチン」は皮の部分に多く含まれていますが、白い玉の部分にも含まれています。調理のポイントは水にさらしすぎないこと。油と一緒に調理をすると吸収がよくなります。

監修：デザイナーフーズ株式会社

参考文献：

旬の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ) 監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / からだに美味しい野菜の便利帳(高橋書店) 監修：神奈川県園芸試験場長 神奈川県農業総合研究所所長 板木利隆氏 / 栄養成分の事典(新星出版社) 監修：横浜創英短期大学教授 管理栄養士 則岡孝子氏 / 日本食品標準成分表 2020 / 栄養学の基本(マイナビ出版) 監修：日本総合医学会会長 公益社団法人生命科学振興会理事長 医師、病理学者、疫学者、栄養学者 渡邊昌氏 / よくわかる栄養学の基本としくみ 著書：徳島大学 医学部 栄養学科 医学博士 中屋豊氏 / 消費庁HP / 素材よここぶ調味料の便利帳(高橋書店) 執筆：早田昌美氏、立本美弥子氏 / 色の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ) 監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / 機能性野菜の教科書(誠文堂新光社) 中野明正氏【編著】/ 渡辺和彦氏、有井雅幸氏、武井安由知氏、小川敦史氏、尾形和磨氏、岸村康代氏、タキイ種苗株式会社【共著】