



新玉ねぎの和風サラダ



1人分栄養価

エネルギー	132kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	8.7g
食塩相当量	0.8g

野菜の量 (皮などを除く)

105g / 350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

調理時間

10分位

【材料2人分】

新玉ねぎ	中1/2個 (約100g)	}	ポン酢しょうゆ	大さじ1
ツナ缶	1缶		ごま油	小さじ1
ブロッコリースプラウト	1株			
トマト	中1/4個 (60g)			

【作り方】

- ① 新玉ねぎは縦に薄切りにして冷水に5分ほどさらし、水気をしっかりきる。
- ② トマトはくし形に切る。ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。
- ③ ツナ缶は、汁気をきってほぐす。
- ④ ポン酢しょうゆとごま油を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に新玉ねぎ、ツナ、ブロッコリースプラウトの順に盛りつけ、④を回しかけ、トマトを飾る。

新玉ねぎの味わいが楽しめる
簡単にできるサラダです。





新玉ねぎ



●出回り時期

新玉ねぎの旬は4～5月頃です。

●選び方などのポイント

通常玉ねぎは、保存性を高めるために風に当てて乾燥させますが、新玉ねぎは、乾燥させずにみずみずしさを楽しめます。あまり日持ちしないので早めに使いましょう。選ぶ時は、表面が乾いて固く引き締まって重みのあるものが良いでしょう。

●栄養

辛み成分の硫化アリルは、体内でアリシンに変化し動脈硬化予防やビタミン B₁の吸収を高め、疲労回復に効果があります。ビタミン B₁を多く含む豚肉や大豆製品等と一緒に食べると効果的です。

災害時の備え（2）

非常時に備えた食料

「食」は衣食住の中でも、人が生きるための基本となるものです。災害時に備えて、日頃から食料などをそろえましょう。



- 1 非常食は、最低**3日分**を準備、ライフラインの被害や物資供給の停滞も想定すると、**1週間程度**を見据えた備蓄を意識する。
- 2 水は、飲料水及び調理用として1人1日3リットルが目安となる。
- 3 食料と水は、家族の人数分備える。
- 4 自分や家族の状況に合わせて必要な物を備える。
例) 赤ちゃんがいる場合 → 粉ミルクやベビーフード等を準備
食物アレルギーの方がいる場合 → アレルギー用食品を準備
- 5 非常食は、玄関や入口、寝室、野外の倉庫等、すぐに持ち出せる場所に保管し、家族全員が保管場所を知っておくようにする。



毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595

このししぴは、印西市ホームページから取り出せます。 <https://www.city.inzai.lg.jp/>