

# 新玉ねぎのチーズ焼き



野菜の量（皮などを除く）

85 g / 350 g

（350 g は 1 日の野菜摂取目標量）

## 【材料 2 人分】

卵	1 個	<ティップ>
冷水	1/4 カップ	ミニトマト（赤・黄）8 個
小麦粉	40 g	トマトケチャップ 大さじ 1/2
昆布茶	小さじ 1	▲ オリーブ油 小さじ 1
新玉ねぎ	1/2 個（100 g）	（お好みでタバスコ 少量）
むきエビ	40 g	パセリのみじん切り 小さじ 1
ピザ用チーズ	50 g	

## 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② エビは、背ワタがあれば取り除く。酒と片栗粉（分量外）を振りかけてもみ、水で洗い流し水気をしっかりと拭き取る。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、冷水を加え、小麦粉と昆布茶を加えてさっくりと混ぜたら、①と②を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ミニトマトはへたを除き 4 等分に切り、▲と混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにチーズを丸く広げて溶かし、その上に③の生地をのせる。中火で 5～6 分焼き、縁が固まってきたら裏返して、さらに 5～6 分焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさにカットし、④を添えてパセリをふる。



## 1 人分栄養価

エネルギー	246kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	11.6 g
食塩相当量	1.6 g

## 調理時間

20 分位

## 【お問い合わせ】

印西市中央保健センター  
千葉県印西市大森 2356-3  
TEL 0476-42-5595

## 旬の野菜 ～新玉ねぎ～

- 出回り時期…3～5月くらいが旬です。甘みがあり水分が多く、みずみずしいのが特徴です。
- 選び方などのポイント…表面につやがありずっしりと重いもので硬いものを選びましょう。また、頭部が引き締まっているものを選ぶのもポイントの一つです。
- 栄養…玉ねぎの辛みの成分になる硫化アリルも豊富に含まれます。消化液の分泌を促し新陳代謝を盛んにしてくれます。硫化アリルは熱に弱いので、辛みの少ない新玉ねぎを生で食べることで、効率よく摂取できます。

## 時間行動学・時間栄養学のノウハウを生かして がまんは最小限で生活習慣改善 その①



今年度前半は「**時間栄養学**」について具体的に掲載します♪  
後半は「生活習慣病予防」についてです。



筋トレ運動の2時間後に食事すると筋肉が作られやすい



筋肉の材料となるたんぱく質をはじめ、栄養バランスを考えたメニューで



時間行動学・栄養学は、時計遺伝子によってホルモンや酵素などの分泌量が左右されることに着目し、従来の「どれ位運動する」「どれ位の量を食べる」から「いつする」「いつ食べる」に発想を転換させ、無理な食事制限や運動負荷を極力減らし、効率よく生活改善ができる方法として注目されています。