

# 旬の食材で体をととのえる!

春が旬の食材

## 新玉ねぎ



硫化アリルが血液をサラサラにする働きをし、血栓を予防

Carrot's  
Healthy Recipe  
キャロットの  
ヘルシーレシピ

ホームページのレシピ集も  
ぜひご覧ください。



春が旬の食材を愉しみ、  
寒暖差に負けない食生活を!

バランス献立

- ・豆ごはん
- ・新玉ねぎの肉詰め
- ・菜の花のからし和え
- ・春キャベツの味噌汁

[1食分]  
エネルギー 684kcal  
塩分 3.1g



旬

春 (3月~4月)

秋にまいた種の収穫時期が5~6月。  
それを早取りしたものが新玉ねぎ。

栄養

コレステロール上昇抑制効果、動脈硬化予防、  
免疫力を高め、ビタミンB1 吸収促進効果

調理法

サラダ、生食、焼き物、揚げ物

選び方

表面に傷がついていないもの、カビがないもの、  
重みがあり、皮に光沢があるもの

保存方法

1つずつ新聞紙に包み、ポリ袋に入れ、  
冷蔵庫で保存する。

産地

静岡県、愛知県、兵庫県、熊本県

【参考文献】最新決定版 食材事典 (学研) /  
からだにうれしいキッチン栄養学 (高橋書店) / あたらしい栄養学 (高橋書店)

## 新玉ねぎの肉詰め

- ① 新玉ねぎは5等分の輪切りにし、中心を抜く。  
中心は粗みじん切りにし、輪切り玉ねぎには  
小麦粉をふる。
- ② ボウルにひき肉、塩・こしょう、卵、パン粉を入れて  
こね、みじん切り玉ねぎを加え、①に詰める。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して②を焼き、  
弱火で火を通し、器に盛る。
- ④ そのままのフライパンに A を熱し、香りが出たら③にかける。
- ⑤ 豆苗、ミニトマトを添える。



調理時間  
約20分

[1人分]  
エネルギー 334kcal  
塩分 0.9g

材料 (2人分)

- 新玉ねぎ …………… 1個
- 豚ひき肉 …………… 100g
- 卵 …………… 1個
- パン粉 …………… 30g
- 塩、こしょう、小麦粉 …… 各少々
- オリーブオイル …………… 大さじ1
- おろしにんにく …………… 1/2片分
- しょうゆ …………… 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- 豆苗 …………… 1/4パック
- ミニトマト …………… 4個
- ドレッシング …… お好みで適宜

A

調理時間 約10分  
(浸し時間は除く)

[1人分]  
エネルギー 161kcal  
塩分 0.4g

## 新玉ねぎとサーモンの カルパッチョ



- ① 新玉ねぎは薄切りにして、サッと水洗いして  
水気を切る。
- ② 大きめのボウルに A を入れてよく混ぜ、①を  
入れて全体を混ぜたら10分ほどおく。
- ③ ハーブは手でちぎる。
- ④ サーモンはそぎ切りにし、器に盛り、②③を  
盛り付ける。
- ⑤ お好みでピンクペッパーをふる。

材料 (2人分)

- サーモン (刺身用柵) …… 100g
- 新玉ねぎ …………… 1/2個
- オリーブオイル …………… 大さじ1.5
- レモン汁 …………… 小さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/4
- イタリアンパセリ、  
ディルなどのハーブ …… 適宜
- ピンクペッパー …… お好みで

A