

# 新たまねぎののり和え

前橋市健康増進課

## 【材料】 4人分

新たまねぎ	150 g
もやし	100 g
にんじん	40 g
焼きのり	1/2 枚
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1



## 【作り方】

- ①新たまねぎは縦半分に切り、繊維にそって薄く切る。  
ボウルに塩を入れてもむ。5分程度おいたら流水でさっと流し、キッチンペーパーで絞る。
- ②もやしとせん切りにしたにんじんをゆで、ざるにあげて冷ます。
- ③②をよく絞り、①の新たまねぎと調味料で和える。
- ④焼きのりをちぎってさっと和え、器に盛る。

## 栄養士からの ワンポイントアドバイス

春に出る新たまねぎは辛みが少なく生でも食べやすいです。  
たまねぎに含まれる硫化アリルは疲労回復効果やイライラの軽減などの作用があります。この成分は熱に弱いのでサラダなどで食べるとより良いです。

## 【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
29	1.9	0.4	5.2	17	0.7
kcal	g	g	g	mg	g