

土からキッチン～『塩こぶバター玉ねぎ』～健腸レシピ

2021年9月8日

みなさん、こんにちは😊

少し涼しくなってきたかな～と思う気温になってきましたね！

今のような季節の変わり目こそ腸を元気に保ち、体調管理に気を配っていただきたいです。

お子さまも夏休みが終わり新学期ですが、コロナの影響があったりで「心」も安定せず体調も崩れやすくなります。美味しい料理は「心」も「体」も元気にしてくれますので、工夫して色々なお野菜も摂っていただければと思います。

今日はお馴染みの「玉ねぎ」を使った1品『塩こぶバター玉ねぎ』です。ちょっと一品欲しいなっていうときや、料理が苦手な方でも簡単に作れますよ！

玉ねぎの薬効は何度かお伝えしていますが、おさらいです。

胃腸を温め気の流れを改善、消化促進のはたらきがあります。利尿作用があり高血圧や浮腫みが気になるかたも積極的に食べていただきたいですね。おなかのハリを防ぎ、血液サラサラ血栓を防ぐなども期待できます。食物繊維やオリゴ糖が豊富なので、おなかの中の良い菌が喜ぶますよ♥

昆布にもミネラルや食物繊維が含まれますので、玉ねぎとの組み合わせで健腸レシピです。

今回の玉ねぎは、いつもお世話になっている『いろや農園』さまの玉ねぎです。

ぜひお試しください！

【材料】

- ・玉ねぎ 1個
- ・塩昆布 適量
- ・バター 5g
- ・大葉 1枚 ※青い物なら何でもOK



【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむき半分に切った後、断面に切り込みを入れておく。
- ②お皿に玉ねぎを置き、玉ねぎの上に塩昆布とバターを乗せ、ふんわりラップをかけてレンジで600Wで3分加熱する※玉ねぎが柔らかくなるよう時間調整してください。



- ③レンジから取り出し大葉を盛り付け出来上がり！



玉ねぎの甘みが感じられ、お酒のつまみにも、ご飯のおかずにも！

つくレポもお待ちしております。