

健腸レシピ『丸ごとたまねぎグラタン風』

2021年3月24日

みなさんこんにちは！なつ子です(^^)

卒業シーズンですね！卒業生のみなさま、ご卒業おめでとうございます♪

春は別れと出会いの季節です。どんな素敵な出会いがあるか楽しみですね(*´艸`)

そしてお子様が春休みになり、ご飯のレパートリーに困ってる方いらっしゃいませんか？

今回はらくらく簡単レシピをご用意したのでぜひ最後までスクロールをお願いします！！

さて今回のメイン食材は「玉ねぎ」です！私が一番好きな野菜(´▽`*)

生ならシャキシャキ、火を通せばとろとろどんなレシピにも合う万能野菜ですよ。

一年中出回っている玉ねぎですが、旬は3～5月！まさにこれからなんです。

そしてもうすぐスーパーで見かけるであろう新玉ねぎ！楽しみですね♪

玉ねぎと新玉ねぎは何が違うかというと、玉ねぎは収穫後1か月ほど乾燥させるのに対し、新玉ねぎは収穫後すぐスーパーに並びます。新玉ねぎは甘みが強く生で食べるのに適しています。玉ねぎは辛みが強いので、水にさらしたり、熱を通す必要があります。玉ねぎに合わせて調理方法を選べると料理スキルレベルアップした感じがありますね♪

玉ねぎの栄養は他の野菜と違い、ビタミンやミネラルはほとんど含みません。玉ねぎ特有の栄養があるんです。

それは「硫化アリル・ケルセチン・食物繊維・アリシン・ビタミンB1・オリゴ糖！」

硫化アリルは辛みのもととなっている成分であり、血液をサラサラにしてくれたり、免疫機能向上や抗がん作用などがあります。

ケルセチンはポリフェノールの1種で強い抗酸化作用があります。抗酸化作用はよく耳にしますが、簡単に言うとアンチエイジングにあたります。体のさびをとってくれるんです。肌や細胞の老化予防につながります。

そして腸活キーワードとなる**オリゴ糖**！！

みなさんオリゴ糖がなぜ腸にいいのかわかりますか？今までのHP見てくださってる方はお分かりになるかもしれませんが、実はオリゴ糖は食物繊維同様おなかのいい菌（有用菌）のエサになるんです！プレバイオティクスの一つなんです。しかもその量玉ねぎ1個でバナナ8本分！便秘解消、肌荒れ改善に期待大です！玉ねぎはどんなレシピにも合わせやすいので、一つ加えればたちまち腸活レシピに変身です(´_ゝ`)本当に万能野菜ちゃんですね♪

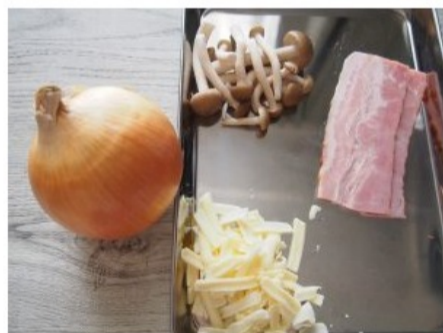
今回の健腸レシピ第14弾は「丸ごと玉ねぎグラタン風」です！

今回のたまねぎ愛知県のものを使用しました。

『丸ごと玉ねぎグラタン風』

〈材料〉（1人分）

- ・玉ねぎ 200g（1個）
- ・ベーコン 20g（1枚）
- ・しめじ 20g
- ・チーズ 30g
- ・コンソメキューブ 2.5g（1/2個）
- ・酒 30ml（大さじ2）
- ・オリーブオイル 12g（大さじ1）
- ・水 15ml（大さじ1）
- ・ブラックペッパー 少々



〈作り方〉

①玉ねぎを上下の部分切り落とし、2/3あたりまで十字の切り込みを入れる。ベーコンは幅1cm位に切る。しめじは食べやすくほぐす。



②耐熱皿にチーズ以外の材料すべて入れ、ふんわりラップをして600Wで9分加熱する。

③取り出して、チーズを加えて1分レンジで加熱して、ブラックペッパーを振って完成。

栄養価

エネルギー	404kcal
タンパク質	12.2g
脂質	28g
炭水化物	20g
カルシウム	226mg
食塩	2.3g
食物繊維	3.6g



とっても簡単で、1人分から作れるので独り暮らしの方にもおすすめ！

玉ねぎ丸ごと一個使ってるのでボリュームがあるので2人で分けても(^^)

火を使わないので一品追加したときにも便利です♪

ぜひつくレポお待ちしております～(´▽`*)

管理栄養士 川合なつみ