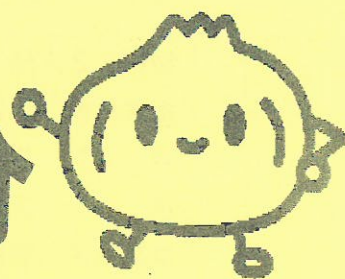


野菜不足は、あと

たまねぎ(小)半分



ずっとワーストを続けていた香川県の野菜摂取量ですが、平成24年度の国民健康・栄養調査によると、香川県の野菜摂取量は少し増加して全国平均を上回ってきています！

でも、必要量の350gには、男性はあと約50g、女性は約70gまだまだ不足しています。手軽にできることから始めて、毎食の野菜摂取をさらに心がけていきましょう！

ワースト脱出！



香川県の野菜摂取量は、男性 307g 17位(全国平均297g)
女性 287g 16位(全国平均280g)
平成24年国民健康・栄養調査の概要より

トップの長野県は

男性 379g
女性 365g！

男性 266g ワースト2位(全国平均301g)
女性 229g ワースト1位(全国平均285g)
平成22年国民健康・栄養調査の概要より



たまねぎの香り成分アリシンは、ビタミンB1(糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミン)の吸収を高めてくれます。





一般的に出回るたまねぎは、夏から秋にかけて収穫・貯蔵されたもので、翌年の春まで各地で取れたものが順々に出荷されています。春に出回る新たまねぎと呼ばれるものは、収穫されたばかりのもので、水分が多くてやわらかく甘みが強いのが特徴です。また、辛みがきつくないので生でおいしく食べられます。

新たまねぎにおすすめ！
市販の調味料を使って
切って混ぜるだけ簡単メニュー

たまねぎスライスメニュー(2種)

まず、たまねぎを薄切りします。

その1.  青じそのせん切りを加えて、
ポン酢醤油と花かつおをかけて。

その2.  きゅうりのせん切りを加えて、
ラッキョウ酢などで和えます。



たまねぎは蒸れると
いたんでしまうので、
風通しの良い場所で
保存しましょう。



切ったものは
ラップでくるんで
冷蔵庫へ！



たまねぎを切ると目が痛くなって涙が出るのは揮発性のアリシンのため。たまねぎを冷やしてから切ったり、よく切れる包丁で切るようにすると目の痛みが少しやわらぎます。
あと、辛みが気になるようなら少し水にさらして。

たまねぎの美味しい時期に
おすすめメニューです

たまねぎ丸ごとスープ

(1人分:エネルギー134kcal 塩分1.5g)

材料(2人分)

たまねぎ 小2個
ベーコン 2枚
水 300cc
コンソメ 小さじ1
塩、コショウ 少々
片栗粉 小さじ1/2
水 大さじ1/2
カイワレ菜 適宜

1. たまねぎは皮をむいて先と根側を切り落とし、先側に十字に深く切れ目を入れる。
2. 耐熱容器に1のたまねぎを入れてふんわりラップをし、2~3分加熱する。汁ごとなべにうつして分量の水を加えて加熱し、煮立ったらコンソメと1cm幅に切ったベーコンを加えてさらに7~8分(好みのかたさになるまで)煮る。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、カイワレ菜を飾る。

牛肉とたまねぎの中華飯 (1人分:エネルギー470kcal 塩分1.8g)

材料(2人分)

ごはん 300g
牛薄切りもも肉 100g
下味 { 醤油 小さじ2
酒 小さじ2
たまねぎ 小1個
ピーマン 2個
サラダ油 大さじ1
A { 醤油 小さじ2
砂糖 小さじ1/2
水 1/3カップ
片栗粉 小さじ2/3
ごま油 小さじ1/2

1. 牛肉はせん切りし、醤油と酒で下味をつけておく。たまねぎは薄めのくし型、ピーマンは種をとってせん切りにする。
2. フライパンに分量の油を熱し、1の肉を加えて炒め、色が変わってきたらたまねぎ、ピーマンを加えてさらに炒め、合わせておいたAの調味料を加えてよく混ぜる。全体にとろみがついてきたら、ごま油を入れる。
3. 器にご飯を盛り、2を上にかける。

一品で主食主菜副菜そろう
お手軽メニューです

たまねぎドレッシング

(大さじ1杯分:エネルギー28kcal 塩分0.6g)

材料(2人分)

たまねぎ 250g
にんにく 1片
オリーブ油 70cc
酢 100cc
砂糖 大さじ4
塩 大さじ1
*好みで梅干や醤油を加えて風味付けしてもOK

1. たまねぎは皮をむいて4つ割にしておく。
2. にんにくは皮をむいておく。
3. 1. 2. とすべての材料を合わせてミキサーにかける。

☆レタスやトマトなど生野菜のほか、酒蒸したキノコ、鶏肉や魚料理などにもどうぞ。

バランスの良い食事を
心がけてる?
毎食野菜を食べること、
よく噛んでゆっくりと
味わって食べることは、
生活習慣病予防にも
重要なんだよ!

