

## 調理例

## 花咲き新玉ねぎ

## 材料 (1人分)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ○新玉ねぎ…1個      | ○ベーコン…少量      |
| ○パプリカ(黄)…1/4個 | ○オリーブオイル…小さじ1 |
| ○ポン酢…大さじ1     | ○ドライパセリ…少々    |

## 作り方

- 01 玉ねぎはお尻と頭を切り落とす。ギリギリ切れないように、8等分に。パプリカは細切り、ベーコンを小さめにカットして散らす。
- 02 ラップをふんわりかけたら 600w のレンジで3分半加熱。その間にポン酢とオリーブオイルを合わせておく。
- 03 加熱が終わったらそのまま更に3分放置。玉ねぎが透明になったら、合わせておいたオリーブオイルポン酢をかけ、ドライパセリをふって完成!


 からだに美味しい  
 レシピ

3

March

## 玉ねぎ ~Onion

## 健康ポイント → 血液サラサラと善玉菌

- 血液をサラサラにし、生活習慣病を予防
- 免疫力のアップ、抗アレルギー効果
- 善玉菌を増やし、大腸や小腸などのガン予防に!