



管理栄養士考案！



免疫力アップレシピ

2020年4月15日

今回紹介するのは新玉ねぎを
使ったレシピです。玉ねぎ特有の
ツーンとした匂いや辛味は硫化アリル
という成分によるもので、
交感神経を刺激し、体温を上昇させます。
体温上昇は風邪などのウイルスを退治する
マクロファージを活発化させます。
さらに、殺菌作用があることも分かっています。
熱に弱いので効率的に摂取するには
生で食べることをおすすめします。

南本通調剤薬局 栗岡美紅



新玉ねぎの甘酢漬け

378
kcal

塩分
5.8g

(全量)

材料(作りやすい分量)

新玉ねぎ 3個(600~650g)
合わせ酢(酢、砂糖、塩) 1/2カップ
米酢 1/2カップ

作り方

①新玉ねぎは縦半分になり、縦薄切りにする
②保存容器に入れ、すし酢、米酢を加えて混ぜ、
冷蔵庫で半日から一晩漬ける。

※冷蔵庫で3日程度保存可能

ポイント

お酢を使うことで塩分ダウン！浅漬けなどよりも塩分を抑えられるので
高血圧の方にもおすすめです。

グリーンアスパラガスと新玉ねぎの胡麻和え

52
kcal

塩分
0.3g

(1人分)



材料(2人分)

グリーンアスパラガス 2本
新玉ねぎ 1/4個
ツナ缶(ノンオイル) 1/2缶(35g程度)
醤油 小さじ1/2
ごま油 小さじ1
白いりごま 小さじ1

作り方

①グリーンアスパラガスは、下の皮が厚い部分があれば、ピーラーで薄く皮をむき、塩茹でて斜め薄切りに切る。
新玉ねぎは薄切りにする。
②ボウルに①を入れて、水気を切ったツナ、醤油、ごま油、白いりごまの順に加え、よく混ぜ合わせる。