

# 【春】玉ねぎ

野菜から  
たべよう!



野菜W

## \* 玉ねぎたっぷり！鶏肉の彩りカレー南蛮 \*



1人分 野菜  
90g

### ●材料●(2人分)

鶏むね肉	150g
塩・こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2(1g)
片栗粉	大さじ1(9g)
サラダ油	大さじ1(9g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/4本(40g)
水菜	1/4束(40g)
酢	大さじ3(45g)
★ 砂糖	大さじ2(18g)
しょうゆ	大さじ1(18g)

### ●作り方●

- ①玉ねぎは、薄くスライスする。水にさらした後、ザルにあげる。  
人参は千切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをかけて600W のレンジで1分加熱する。
- ②水菜はきれいに洗って5センチ幅に切る。
- ③鍋に★の調味料を入れ、ひと煮立ちさせて南蛮のたれを作る。
- ④③のたれをバットに移して、冷めたら玉ねぎ・人参を入れ、味をなじませる。
- ⑤片栗粉とカレー粉を混ぜ合わせておく。
- ⑥鶏むね肉を一口大にそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
- ⑦⑤をまぶして余分な粉は、はたく。
- ⑧フライパンにサラダ油をひき、中火で鶏肉を焼く。  
片面がこんがり焼けたら裏返して、フタをして中まで火を通す。
- ⑨焼けた鶏肉を、④のバットに入れ全体に味をなじませる。
- ⑩お皿に、鶏肉を盛り付ける。その上から玉ねぎ、人参を盛り、その上に水菜を飾り、南蛮のたれを少量かける。

## \* 新玉ねぎのおかかサラダ \*

### ●材料●(2人分)

玉ねぎ・・・1/2個(100g)  
さやえんどう・・・15枚(40g)  
かつお節・・・・・・・・適量  
しょうゆ・・・大さじ1(18g)  
マヨネーズ・・・大さじ1(12g)

### ●作り方●

- ①玉ねぎは薄くスライスする。
- ②水にさらす。
- ③さやえんどうをゆで、細切りにする。
- ④ボールに玉ねぎ、さやえんどう、かつお節しょうゆ、マヨネーズを入れて和える。

1人分 野菜  
70g



めざそう  
野菜1日  
350g



玉ねぎは2～3分水にさらすと、辛味が抜けて食べやすくなるよ！  
辛いのが苦手な人は水にさらす時間を長くしよう！

野菜を  
食べよう！

野菜からたべよう！



野菜から食べるといろいろな効果があるんだ！

血糖値の急激な  
上昇を防ぐ

カロリーが低いので、  
たっぷり食べても安心  
(食べすぎの予防)

食物繊維が多いので  
便通が良くなる



血圧を下げる

体内でのコレステロール、  
脂肪の吸収をおさえる



いっぱい  
食べてね



ソーダミン・アズマ

※プロジェクトW市民の健康編は市のホームページに掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課  
TEL 554-6100 FAX 554-6101