

調理例

## 花咲き新玉ねぎ

### 材料 (1人分)

- 新玉ねぎ…1個
- パプリカ(黄)…1/4個
- ポン酢…大さじ1
- ベーコン…少量
- オリーブオイル…小さじ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油  
とポン酢をかけ、ドライ  
パセリをふって完成！



からだにうれしい  
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！