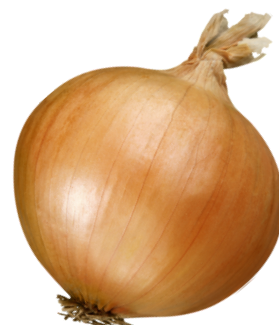


たまねぎ



和・洋・中さまざまな料理に欠かせない万能野菜！

常備してあるご家庭も多いのではないのでしょうか？

そんなたまねぎですが、体に良い栄養素がたくさん含まれており

近年、機能性野菜としての側面も注目されています！

たまねぎの種類

黄たまねぎ

通年お店に出回っている
皆様おなじみのたまねぎ
強い辛味が特徴です。
収穫後1ヶ月ほど乾燥し
出荷するため、長期間の
保存が可能です。



新たまねぎ

通常のだまねぎと比べ
皮が薄くみずみずしい
食感が特徴です。辛みは
少なく、甘みが強いので
サラダに向いています。
旬は3～5月。



紫たまねぎ

特徴的な紫の色素には
ポリフェノールの一種
であるアントシアニン
がふくまれています。
辛味が少なくサラダに
向いています。



たまねぎの栄養効果

ポリフェノールの一種 ケルセチン

- 血液サラサラ
→動脈硬化予防
- コレステロール値低下
- 心臓病予防



たまねぎは野菜の中で
最も多くケルセチンを
含んでいます。

辛味成分 アリシン

- 血流サラサラ
→動脈硬化予防
- 血糖値上昇抑制
- 疲労回復



エネルギー代謝に関与する
“ビタミンB1”の吸収を
促進するため代謝が高まり
疲労回復に役立ちます。

紫の色素成分 アントシアニン

- 毛細血管を強化
- 血行の改善
- 疲れ目予防・改善
- 視力回復



美味しいたまねぎの選び方

1. ずっしりと重みがある
2. ぎゅっと締まっている
3. 皮が乾燥しているツヤがあるもの

※新芽の有無や傷がないかも要確認

たまねぎの正しい保存方法

直射日光の当たらない常温の場所で
ネットや新聞紙に包んで保存

【保存期間】

通常のだまねぎ：2～3か月

新たまねぎ(水分の多いもの)：1週間

スライスし
冷凍保存も可

新玉ねぎの月見サラダ

新玉ねぎの旬は
3～5月

【材料】 2人前

- ・新たまねぎ — 1個(100g)
- ・かいわれ大根 — 1/3パック(10g)
- ・卵黄 — 1個
- ・ポン酢 — 大さじ1
- ・ごま油 — 大さじ1



【作り方】

- ①たまねぎを薄切りにし、水にさらす(5～10分程)
- ②たまねぎの水気を切る
- ③かいわれ大根は食べやすい大きさにカットする
- ④器に野菜を盛り付け卵黄をのせる
- ⑤ポン酢とごま油をかけ、完成



辛味を抑える
ポイント

- 繊維に垂直に切る
- 薄くスライス

オススメ
健康食品

大塚製薬

BODY MAINTE'

飲んでカラダを
バリアする

毎日の手軽な
体調管理に

体組成に近いバランスで
カラダの水分量をキープ

乳酸菌
B240

電解質



ドリンク ¥166 (税込)

日々の健康リスクに備え
体調管理をサポートする
カラダを守る乳酸菌
乳酸菌B240

運動や仕事など
ハードな日々の体調管理に

タンパク質の同時補給で
カラダの回復をサポート

乳酸菌
B240

タンパク質
※1



ゼリー ¥324 (税込)

※1 BCAA+アルギニン+ホエイタンパク

オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

3・4月の開催日

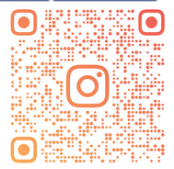
【富田林】ご予約受付中
3/8(水)・4/12(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
3/17(金)・4/21(金)
河内長野市立交流センターキックス
3/19(日)
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中!



KITABAEIYO