



オニオンスープ



材料

水 200ml
鶏ガラスープの素 小2 匁
タマネギ 1個 (今回は180gだった)
粉チーズ、黒胡椒 お好みで



作り方

がらスープの素を水に溶く (fig 1)
タマネギをいれる。今回は8等分したもの (fig 2) と、一個まるごとのを作りました。
まるごとの場合は上下切った後十文字に切れ目を上下にいれます。(fig 3)
ラップをかけて電子レンジ600W7～8分で完成。(fig 4, fig 5)
熱いので気をつけてください。器はやや深めが良さそうです。
粉チーズをたっぷり入るとオニオングラタンスープのようになります。

※今回のレシピは九電が発行している「2023 みらいと WINTER」を参考にしました。



fig 1

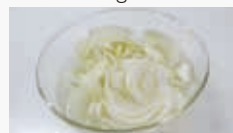


fig 2



fig 3

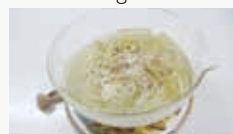


fig 4

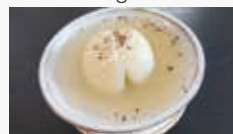


fig 5

タマネギの栄養

玉ねぎ (生) 100gあたりの栄養素は以下の通りです。
エネルギー 33kcal. 水分 90.1g. たんぱく質 1.0g. 脂質 0.1g. 炭水化物 8.4g.
カリウム 150mg. マグネシウム 9mg. リン 31mg.
そのほか

「硫化アリル」

血液サラサラ効果 (抗血栓作用) や疲労回復に必要なビタミン B1 の吸収を助ける効果があるが、加熱すると消失。水にさらすと溶け出す。

「ケルセチン」

ポリフェノールの一種で抗酸化作用がある。熱には強い。皮に多いらしい。

「オリゴ糖」

オリゴ糖は腸内で善玉菌のエサとなり、善玉菌を効率よく増やしてくれる働きがあります。

「食物繊維」も豊富。1.6g/100g (水溶性食物繊維 0.6g、不溶性食物繊維 1.0g)

「カリウム」

カリウムはナトリウムとともに水分を排出する作用があり、血圧を下げる効果がある。

この「健康レシピ」は、糖尿病患者様向けとなっておりますが、糖尿病が気になる方や健康のための食事管理をされている方にもおすすめのレシピとなっております。