

玉ねぎのスープ煮

エネルギー	カリウム	塩分
118kcal	294mg	0.7g

材料（4人分）

玉ねぎ	200g
じゃがいも	80g
にんじん	80g
しめじ	40g
ベーコン	4枚
きび	大さじ1
サラダ油	大さじ1
固形コンソメ	1個
水	2カップ
こしょう	適量

作り方

- ① きびは洗っておく。
- ② たまねぎは大きめにくし切りにする。にんじんとじゃがいもは乱切りにする。ベーコンは5cm位の長さに切る。しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋に油をしき、玉ねぎ、にんじん、ベーコンを炒める。火が通ったらじゃがいも、洗ったきび、水、固形コンソメを入れる。
- ④ 煮立ったら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 最後にこしょうをふる。



玉ねぎにはケルセチンという成分が多く含まれておりこれが動脈硬化などの血管障害の改善に役立つと言われています。

鮭の和風マリネ

エネルギー	カリウム	塩分
183 k cal	448mg	0.5 g

材料（4人分）

鮭（生）	4切れ	
玉ねぎ	100 g	
にんじん	40 g	
ピーマン	40 g	
きび	大さじ1	
マリネ液	レモン汁	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
薄力粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
こしょう	適量	

作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② 鮭は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ にんじん、ピーマンは千切りにし、サッとゆでる。
- ④ A を混ぜてマリネ液を作り、切った玉ねぎ、ピーマン、にんじん、きびと混ぜ合わせておく。
- ⑤ 鮭に薄力粉とこしょうを薄くまぶしておく。
- ⑥ フライパンに油を熱し、鮭を皮目から焼き、火が通ったら熱いうちに③と混ぜ、味がなじんだら皿に盛り付ける。



鮭は焼けたら熱いうちにマリネ液に漬けましょう。すぐに食べても美味しいですが、漬けておくと味がなじみます。

玉ねぎと桜えびの青のり和え

エネルギー	カリウム	塩分
40 kcal	127mg	0.6 g

材料（4人分）

玉ねぎ	200 g
青のり	0.5 g
桜えび	10 g
かつおぶし	1 g
らっきょう酢	大さじ1
レモン汁	小さじ2
きび	大さじ1

作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、軽く水にさらし、水けを絞る。
- ③ 材料とらっきょう酢、レモン汁を入れて混ぜる。



玉ねぎの辛味成分は硫化アリルという硫黄化合物です。玉ねぎを切って生で食べる時に感じる辛味はこの硫化アリルが影響しています。硫化アリルは血液をサラサラにする作用を持っています。

脳卒中予防減塩レシピ たまねぎの雑穀グラタン

エネルギー	カリウム	塩分
218 kcal	350mg	0.8 g

材料（4人分）

たまねぎ	200 g
鶏もも肉	80 g
しめじ	40 g
サラダ油	大さじ1
あわ	大さじ2
牛乳	1/2 カップ
コンソメ	小さじ1
チーズ	2枚
パセリ	適量
こしょう	適量

作り方

- ① あわは洗い、やわらかく茹でる。
- ② たまねぎはくし切りにし、しめじはほぐしておく。鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉、たまねぎ、しめじを炒める。
- ④ 火が通ったらこしょうをふり、茹でたあわと牛乳とコンソメを入れ、とろみがつくまで煮る。
- ⑤ 耐熱容器に盛り、チーズとパセリを乗せトースターで焦げ目がつくまで焼く。



小麦粉ではなく、雑穀のあわを使って簡単にホワイトソースを作ることができます。牛乳を豆乳に変えても作れます。

油揚げと玉ねぎの炒め煮

エネルギー	カリウム	塩分
112 kcal	199mg	0.5 g

材料（4人分）

玉ねぎ	200 g
油揚げ	40 g
しいたけ	40 g
きび	大さじ1
小ねぎ	5 g
油	大さじ1
だし汁	1 カップ
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
かつお節	1 g

A



作り方

- ① きびは洗い、やわらかく茹でる。
- ② 玉ねぎはくし切り、油揚げは短冊切りにする。
しいたけは薄切りにしておく。
- ③ A を混ぜておく。
- ④ フライパンに油をしき、玉ねぎ、油揚げ、しめじを炒める。
- ⑤ A を入れ2～3分煮、最後にきびとかつお節を混ぜる。

玉ねぎにはビタミン B6 が多く含まれるのでお肉などのタンパク質と一緒に食べることでタンパク質をより吸収しやすい環境を作ってくれます。