「食育ひろば」その154♪

丸ごとたまねぎのレンジ蒸し

【材料】（１人分）
- たまねぎ　１個
- コンソメ　１ｇ
- 塩　少々
- こしょう　少々
- パセリ　お好みで

【作り方】
①たまねぎの皮をむき、芯とは反対側から深めに十字の切り込みを入れる。
②耐熱の器に入れ、切り込みにコンソメを詰める。
③塩・こしょうをふり、ラップをして電子レンジで加熱する。
（６００W　約３分）＊たまねぎが柔らかくなるまで加熱する。
④お好みでパセリをちらす。

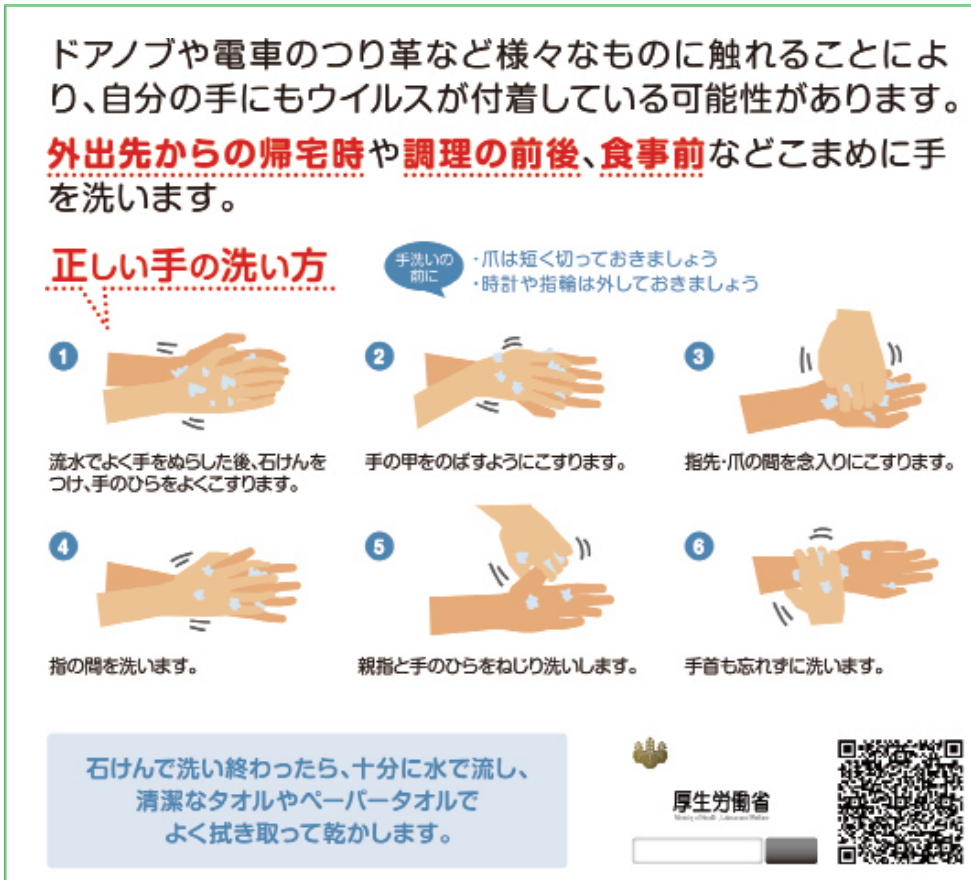
☆１人分の栄養価
エネルギー 77kcal　たんぱく質 2.1 ｇ
脂質 0.3 ｇ　炭水化物 18.1 ｇ　食塩相当量 0.6 ｇ

★お知らせ★
たまねぎにはケルセチンというポリフェノールが多く含まれており、その抗酸化作用は紫外線から肌を守ってくれるので、シワやシミなど肌の老化防止に効果があります。また、免疫力の低下を防ぐため、風邪などの予防にも良い食材です。

※問い合わせは、福祉保健課　☎８３－２７７７
おくたま食育上手！ホームページ http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html

食育関係ほか

《手洗い》感染対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

（出典・首相官邸ホームページ）