

9月のおすすめレシピ

さかなの野菜ソースかけ

材料 4人分

さわら	4切(1切100g)
酒	大さじ2/3
塩	小さじ1/3
ねぎ	20g
しょうが	1かけ
たまねぎ	1/4玉
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	大さじ2



【作り方】

- ① ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろしておく。たまねぎはみじん切りにする。
- ② さわらに酒・塩で下味をつけ焼く。
- ③ 鍋に調味料を合わせ、たまねぎ・ねぎ・しょうがを入れて煮る。
- ④ 焼いた魚に③をかける。

年中使えて栄養たっぷり 玉ねぎ



★玉ねぎの旬

玉ねぎは一年を通じて販売されていますが、3～5月に旬を迎え収穫・出荷される新玉ねぎもあります。

★玉ねぎの栄養

玉ねぎには、野菜の中で糖質(オリゴ糖)が比較的多く含まれています。オリゴ糖は、腸内環境を整えるのに役立つ成分で、お通じの改善につながります。

★おいしい「玉ねぎ」の選び方

乾燥した皮に光沢があり、持ったときに重みを感じるものが良質です。頭部から傷み始めるので、頭部が硬いものを選ぶと良いでしょう。