

新玉ねぎとじゃがいものサラダ

血液サラサラ! 疲労回復!

《材料》 ~2人分~

新たまねぎ	小1個
じゃがいも	中1個
アスパラガス	2本
ブロッコリー	50g
マヨネーズ	大さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々



《作り方》

1. **じゃがいも**の皮をむき、2cm角に切る水にさらす。
2. **ブロッコリー**は小房に分けて切り落とす。**アスパラガス**は4cm幅に切る。
3. 鍋に水と塩を入れて、**じゃがいも**を約6分茹でる。そこに**ブロッコリー**を入れて約1分茹で、次に**アスパラガス**を入れ約1分茹でる。
4. ザルにあげて水気をよくきる。
5. **玉ねぎ**は薄切りにしてさっと水にさらし、水気を切っておく。
6. 野菜をボールに入れ、**マヨネーズ**と**塩**、**こしょう**を加えてよく混ぜる。
7. 皿に盛り付けて完成。

~1人分の栄養成分~

エネルギー	144 kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	4.7g
炭水化物	23.3g
塩分	0.7g

おすすめポイント

硫化アリル

ビタミンB1

ビタミンC

玉ねぎの辛みの成分である硫化アリルは、血液の凝固を抑制し、血液をサラサラにする効果があります。**新玉ねぎ**は辛みが少なくサラダなどの生食に向いており、熱に弱い硫化アリルを効率よく摂ることができます。硫化アリルには疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を助ける働きもあります。アスパラガス、ブロッコリー、じゃがいもにはビタミンB1が多く含まれているため、疲労回復効果も期待できます。**じゃがいも**にはビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。