

新たまねぎの丸ごと蒸し

山形県 減塩・ベジアップレシピ



材料(1人分)

新たまねぎ 1個(100g) ぽん酢 3g(小さじ1/2) かつお節 適量

春の調味料の量を減らし、食材そのもののおいしさを感しましょう。



この時期にしか食べられない春の食材。素材の味をシンプルに、おいしく味わうレシピです。

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー 36kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g
 炭水化物 8.7g 食塩相当量 0.2g 野菜使用量 100g

作り方

- 1 新たまねぎの上下を切り落として皮をむき、下部に十字の切り込みを入れる。
- 2 耐熱容器に新たまねぎを入れラップをし、500wの電子レンジで5分加熱する。
- 3 器に盛り、ぽん酢をかけ、かつお節をちらす。



調味料をはかってかけましょう！

普段どれくらい調味料を使っているかを確認することができ、減塩の意識づけにつながります。

Step UP!!

～ほっこり簡単、春のスープ～

- 新たまねぎ(1個丸ごと) : 下部に十字の切り込み
- 春キャベツ(30g) : 千切り
- ベーコン(1枚10g) : スライス
- コンソメ(1g)
- 水(120mL)
- 乾燥パセリ 適量

作り方: 耐熱容器に材料をすべて入れラップをし、500wの電子レンジで5分～6分加熱する。

春野菜の甘さがぎゅっとつまった優しいスープです。



資料作成(問合せ先)

山形県最上保健所地域健康福祉課
山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

Tel.0233-29-1267
Tel.023-630-2313

地域食生活・健康情報ステーション
令和6年度 第10号