体に良い食べ物カード

情報源:ソレダメ
2019年 4月 10日

食材

新玉ねぎ

(実は玉の部分は葉)

栄養素・成分

<食べ合わせ>

- ①+酢・・・酢酸
- ②+落花生・・・オレイン酸

<加熱調理>

- ③オリゴ糖
- ④イソアリシン

* 切口が詰って瑞々しいのが
新鮮な証拠

効能

- ①②血管若返り
- ③腸内環境改善
- ④疲労回復

摂り方

<食べ合わせ>

- ①玉ねぎ+酢
 - ・玉ねぎをカットし瓶に入れる
 - ・調味酢を加える
 - ・冷蔵庫で3日寝かせる
- * タルタルソースにする
 - ・皮剥き南瓜を細かく切る
 - ・鍋でゆでる ・酢玉葱微塵切
 - ・南瓜、酢玉葱、マヨネーズ、塩胡椒
 - ・酢玉葱の酢を入れパセリ加える

②酢玉ねぎ+落花生

<加熱調理>

- ③加熱料理する
- ④玉葱+豚肉
 - * 炊き込みご飯
 - * 味噌汁

作用

- ①血流をスムーズにする
 - ②血管を強くしなやかにする
 - ③健康パワーアップ
 - ④ビタミンB1の吸収をUPする
- * 玉ねぎスライスは2~3時間空気に
さらすと辛み成分が
血液サラサラ成分に変化