



たまねぎのガレット

材料 (2~3人分)

- たまねぎ…1個
- 片栗粉…大さじ2
- ベーコン…2枚
- 水…大さじ1
- チーズ…30g

作り方

- 1 たまねぎをみじん切りにし、ベーコンを食べやすい大きさに切ります。
- 2 ボウルに 1 のたまねぎ・ベーコンとチーズ・片栗粉・水を入れてよく混ぜます。
- 3 フライパンに油をひき、2を入れて中火で焼きます。



1人分 99kcal

尾張旭
グリーンセンター
ひまわりマルシェ
食育ソムリエ 店長
浅田 基裕



- 4 焦げ目がつき始めたらひっくり返します。
- 5 両面に焦げ目がついたら出来上がりです。

お好みでケチャップをかけて
お召し上がりください！

今月の 食材メモ②

たまねぎ



たまねぎの独特なおい、辛味のもととなっているのは硫化アリルという成分です。

硫化アリルには血液の凝固を抑制する働きがあるため、動脈硬化や血栓予防の効果が期待できます。ほかにたまねぎの皮に多く含まれるケセルチンの効果で血液をサラサラにし、善玉コレステロールを増やして悪玉コレステロールを減少させる効果が期待できます。たまねぎの皮は捨てずに、だしにしたり皮を使用したお茶にするなどして活用しましょう。

店舗 情報

尾張旭グリーンセンター
ひまわりマルシェ

〒488-0801 尾張旭市東大道町原田2482番地2
TEL0561-53-2715
〔営業時間〕 8:30~18:00
毎週水曜定休、正月、棚卸休み



1人分 285kcal

材料 (2~3人分)

- 豚バラ肉…200g
- 塩昆布…7g
- スナップエンドウ…100g
- マヨネーズ…少々
- しめじ…30g

作り方

- 1 豚バラ肉・スナップエンドウ・しめじを食べやすい大きさにカットします。
- 2 フライパンで豚バラ肉を炒め、油がでてきたらスナップエンドウを入れます。
- 3 2にしめじ・塩昆布・マヨネーズを入れます。火が通ったら完成です。

今月の 食材メモ①



スナップエンドウ

スナップエンドウは、グリーンピースを品種改良したものでさやごと食べることができます。甘みがあり、パリッとした食感が楽しめます。さやがふっくらとしてハリがあるものは実が詰まっている証拠です。ビタミンCが豊富に含まれており、体の免疫力を高めたり美肌にする効果が期待できます。また、便秘の解消や有害物質を排出する効果が期待できる食物繊維も含まれています。



スナップエンドウと しめじと豚肉のマヨ昆布炒め

食育ソムリエ直伝！
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。
食卓に旬をとり入れてみませんか？

尾張旭
グリーンセンター
ひまわりマルシェ
食育ソムリエ
加藤 宏和

