

新玉ねぎのこんがり粉チーズ焼き～卵黄ソース～

1人分
113kcal

材料/2人分

- ・新たまねぎ 1個 (210g)
- ・粉チーズ 大さじ 1.5
- ・片栗粉 大さじ 1
- ・パセリのみじん切り 大さじ 1
- ・すりおろしにんにく 小さじ 1
- ・塩 小さじ 1/4
- ・黒こしょう 適量
- [a] ・卵黄 1個分
- ・しょうゆ 小さじ 1/3

作り方

- ① 6等分のくし型に切ってほらした新たまねぎと、塩・すりおろしにんにくをビニール袋に入れ、袋に空気を入れて膨らませて振り、全体になじませる。
- ② さらに片栗粉を入れて振り、粉チーズ・パセリのみじん切りを入れて振る。
- ③ 熱したフライパンに、ビニール袋の中身を全部入れ、フタをして弱中火で2分焼き、その後フタを取り、チーズがきつね色になるまで中火で1～2分程動かさずに焼く。
- ④ 器に盛り、上から黒こしょうをかけ、混ぜ合わせておいた[a]をまわしかけたら出来上がり！

“新玉ねぎ”は、



2～4月の初春から春にかけて出回ります。

通常の玉ねぎは収穫後一ヶ月ほど乾燥させた後、出荷するのですが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷します。



新玉ねぎの特徴

- ・皮が柔らかい
- ・辛みが少ない
- ・水分が豊富
- ・生食にむいている
- ・甘みがある

玉ねぎの香り成分や涙の原因は“**硫化アリル**”ですが、“**硫化アリル**”には以下のような効果があります。

【硫化アリルの効果】

血栓予防



コレステロールの代謝を促進し、血栓を予防する働きがある。これにより、動脈硬化や高血圧、脳血栓や脳梗塞などを予防する効果がある。

免疫力を高める

硫化アリルの一部は“**アリシン**”と呼ばれる成分で、“**アリシン**”は活性酸素を除去したり、ウイルスから体を守る働きがある。

