

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3 ひな祭り  エコリフォーム定休日	4	5 サンゴの日 	6 啓蟄 	7
8 ミツバチの日 	9	10 砂糖の日  エコリフォーム定休日	11	12 財布の日 	13 サトウイチャデー 	14 ホワイトデー 
15 靴の日 	16	17 エコリフォーム定休日	18	19	20	21 春分の日
22 振替休日	23	24 エコリフォーム定休日	25 電球記念日 	26	27 さくらの日 	28
29 マリモの日 	30	31 エッフェル塔の日  エコリフォーム定休日	1	2	3	4

季節の野菜レシピ

季節の野菜



『新玉ねぎ』の豆知識

新玉ねぎは、年間を通して出回るタマネギとは別の、新玉ねぎ専用の品種です。やわらかくて甘味があり、そのまま食べるのが一番おいしく、栄養も摂取できます。特に、薄切りにしてサラダや酢の物にすると持ち味を生かれます。疲労回復やスタミナ補強に効果があるビタミンB1の吸収を助ける働きをする硫化アリルを含み、また、血液サラサラ効果もあります。切る時に涙が出ないようにするにはあらかじめ冷蔵庫で冷やしておく以外に、電子レンジで20秒くらい加熱するのも効果的です。

新玉ねぎの練りゴマサラダ

シャキシャキ甘い新玉ねぎに、練りゴマのたれがあいます！



ベジダイニング
野菜のごはんより

材料（1人分）

分量

作り方

新玉ねぎ 1/2個
塩 適量
練り胡麻（白） 小さじ1
酢 小さじ1

- 1 新玉ねぎは薄くスライス。塩ひとつまみを振り、全体になじませて1～2分おいておきます（こうしておくと、辛みが和らぎます）。
- 2 1の玉ねぎに練り胡麻と酢を和え、味が薄ければ塩で味をおぎなって完成です。

とっても簡単♪
もう一品、欲しいときにどうぞ。