

# 食べて健康

## 玉ねぎとハムの簡単めんつゆマヨネーズ和え

玉ねぎの香りと辛みの成分は硫化アリル。ビタミンB1の働きを高めて新陳代謝を活発にし、疲労回復にも効果を発揮します。また血液をサラサラにする効果もあるので動脈硬化や脳血栓などの予防も注目されています。水にさらすと硫化アリルは溶け出してしまいます。



ひとくち

メモ

ハンバーグ等であめ色玉ねぎを作る時は細かく切った後、保存袋に入れ冷凍し、凍ったまま炒めると、早くできます。

### 材料

- 玉ねぎ 1/2 個
- ロースハム 3 枚
- マヨネーズ大さじ 1
- めんつゆ(2 倍濃縮)小さじ 1
- 塩・コショウ少々

### 作り方

1. 玉ねぎをスライサーなどで薄切りにし、15分程置く。(辛みをとる)
2. ロースハムを半分に切り5ミリ幅に切る。
3. ボウルに1 2を入れマヨネーズ・めんつゆ・塩コショウを入れ混ぜ合わせる。