

◎メニュー名：まるごとたまねぎの肉詰めオニオンスープ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：30分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：291kcal(1人分) | 食塩相当量：1.4g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

玉ねぎ	ケルセチン	認知機能の維持	・・・認知症予防
豚肉	たんぱく質	基礎代謝アップ	・・・生活習慣病予防
チーズ	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
玉ねぎ	2個 (400g)
ピザ用チーズ	20g
オリーブ油	小さじ2
水	400ml
コンソメ (顆粒)	小さじ2
= A =	
豚挽き肉	100g
卵	1個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
パセリ (乾)	お好みで



作り方

①玉ねぎは上下を切り落とし、外側の2枚を残してスプーンで中身をくり抜いて器のようにする。同様にもう1つ作る。くり抜いた部分の玉ねぎは薄切りにする。
②ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ、1/2量ずつ玉ねぎに詰める。
③鍋にオリーブ油 (小さじ1) を入れて中火で熱し、薄切りにした玉ねぎを加えて飴色になるまで炒める。
④玉ねぎが飴色になったら端に寄せ、オリーブ油 (小さじ1) を加え、②の肉種の部分が下になるようにして並べて焼き色が付くまで焼く。焼き色が付いたら裏返し、水・コンソメを加える。沸騰したらアクを除き、蓋をして弱火で20分ほど煮る。
⑤玉ねぎが柔らかくなったら火を止め、肉の上にピザ用チーズをのせ、蓋をして2分蒸らす。器に盛りつけて、お好みでパセリを散らす。

パーフェクトレシピポイント

玉ねぎを丸ごと使い、抗酸化作用を持つケルセチンをしっかり摂取できるスープに。そこに、挽き肉やチーズをあわせて満足感のあるパーフェクトレシピに仕上げました。ケルセチンは抗酸化・抗炎症作用で脳の細胞を守り、血流を改善することで認知症予防に役立ちます。中に詰めた挽き肉に含まれるたんぱく質は、筋肉量の維持に役立ち、基礎代謝を高めることで太りにくい体づくりに繋がるため、生活習慣病予防にも役立ちます。仕上げにのせたチーズに含まれるカルシウムは、骨の健康を守り、骨粗しょう症予防に効果的です。