



玉葱のケチャップ炒め

栄養士コメント

粉チーズがアクセントになった一品です。
玉ねぎに含まれるケルセチンには血圧を下げる作用があります。

作り方

玉葱は1cm幅に切る。
温めたフライパンにオリーブオイルをひき、玉葱を炒める。
玉葱が透明になってきたらケチャップを加えてさらに炒める。
玉葱とケチャップが馴染んだら、火を止めて粉チーズを加え混ぜる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	35 kcal
2. たんぱく質	0.8 g
3. 総脂質	1.3 g
4. 炭水化物	5.4 g
5. カルシウム	19 mg
6. リン	22 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	3 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 玉葱	50	g
2. ケチャップ	1/4	大サジ
3. チーズ(パルメザン)	1/4	小サジ
4. オリーブ油	1/4	小サジ



(黄色い枠内です)