



● 玉ねぎ万能ドレッシングサラダ

栄養価/エネルギー 107kcal
(1人分) 脂質 1.1g



あなたの血液をサラサラにする効果倍増テクニックを教えます。

■材 料 (4人分)

- トマト(200g).....2個
- サニーレタス.....1/6たま
- 玉ねぎ.....1/3個
- 玉ねぎ万能ドレッシング
- 砂糖.....大さじ1/2
- 塩.....小さじ1/3
- 酢.....大さじ1と3/4
- ① オリーブ油.....大さじ1と3/4
- みりん.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1

■作り方

- 玉ねぎは繊維に直角に薄切りにし、約15分置く。その後、①の調味料に漬けておく。
- トマトはへたを取ってひと口大に切り、ボウルに入れて①のドレッシングをかけて7~8分漬けておく。
- サニーレタスはひと口大にちぎり、器にしく。
- その上に②を汁ごとのせる。

*****ワンプポイント*****

玉ねぎを切ると細胞が壊れて酵素がでます。切った玉ねぎをすぐ水にさらしたり、切った直後に加熱してしまうと、イオウ化合物が発生しないので、血栓予防効果は期待できません。
切った後、15分ほど放置しておく酵素反応が進み、血栓予防効果をもつ物質が増加します。市販のドレッシングをこれに替えて、サラサラ血液を手に入れましょう。

【献立紹介】食生活改善推進委員会(Aグループ) 田中慶子さん、宝輪正里子さん、藤口栄子さん、中野重子さん

5/9 村民歩け歩け大会

家族連れら約400人がウォーキングを満喫

先月9日、今年で38回目となる村民歩け歩け大会が行われました。

当日は、朝からあいにくの曇り空で、いつ雨が降ってもおかしくない天気。そんな中、丸小山公園に集合した約400人の参加者たちは、準備体操をした後、それぞれ4つのコースに分かれて、思い思いにウォーキングを満喫していました。

ウォーキングを終えると参加者たちを待っていたものは、ボランティアグループや中学生が心をこめて作った熱々の豚汁。心地よい汗を流した後の豚汁に、参加者たちは大満足のようでした。



▲大盛況で準備体操もバッチリ



▶子どもに大人気のぬいぐるみも登場



▲歩いた後の豚汁は最高



▲ゴールまであと少し