

さらさらレッド

Menu & Recipe



日常

栄養

赤玉ねぎジュース

材料（5～6杯分）

・さらさらレッド ……1玉（ミキサー用にカット）
・砂糖 ……40g
・レモン汁 ……40g
・炭酸水 ……同量（1:1）

作り方

- ① さらさらレッドはミキサーにかけやすい大きさにカットしておく
- ② すべての材料をミキサーに入れかき混ぜる
- ③ 鍋にうつし、ひと煮たちさせる
- ④ 同量の炭酸水（水やお湯でも可）で割る

ワンポイントメモ

・ジュースとして毎日の朝の習慣に！
・温かいままお湯と割っても
・砂糖、レモンの量はお好みで調整
・1杯の目安はジュース40cc+炭酸40cc



日常

栄養

赤玉ねぎのピクルス

材料（4人前）

・さらさらレッド ……1玉（1/8くし切り）
・砂糖 ……大さじ3（35g）
・酢 ……100g
・塩 ……小さじ1/2

作り方

- ① さらさらレッドは1/8カットにくし切りする
- ② 砂糖、酢、塩は鍋で温め砂糖を溶かしておく
- ③ 容器に①のさらさらレッドを入れ、そこに合わせた調味液を加え、漬け込む
- ④ 一晚漬けて味をし込ませる

ワンポイントメモ

・お酢と玉ねぎはどちらも血糖値抑制効果と食欲アップ効果があります
・作り置きしておき、日々の食卓の一皿に



日常

色・味

赤玉ねぎジャム

材料（仕上がり150g位）

・さらさらレッド ……1玉（薄くスライス）
・砂糖 ……100g
・レモン汁 ……20g

作り方

- ① さらさらレッドは薄くスライスする
- ② 鍋にスライスしたさらさらレッドと砂糖を入れ15分おく
- ③ レモン汁を加えて弱火で半分くらいの量になるまで煮詰める

ワンポイントメモ

・作り置きしておき、日々朝食のトーストに
・ヨーグルトにかけたり、お肉に添えても



色・味

栄養

赤玉ねぎとツナのクミンソテー

材料（4人前）

・さらさらレッド ……1玉（5mmスライス）
・ツナ缶 ……1缶（70～80g）
・クミンパウダー ……小さじ1
・塩 ……小さじ1/2
・パセリ ……少々

作り方

- ① さらさらレッドを5mm幅にスライスする
- ② ツナ缶を汁ごとフライパンで炒める
- ③ さらさらレッドを加え、さらに炒める
- ④ クミン、塩を加え、さらに炒める
- ⑤ お皿に盛りつけ、パセリを振る

ワンポイントメモ

・青魚と玉ねぎはどちらも血液サラサラ効果！
・素早くツナの油で炒め、キレイな色を残して
・冷ましてサラダとして食べてもおいしい！
・マヨネーズを加えサンドイッチにも！



色・味

栄養

赤玉ねぎと鶏肉のレモン煮

材料（4人前）

・さらさらレッド ……2玉（くし切り）
・鶏肉 ……400g（1口大）
・水 ……3カップ
・レモン汁 ……80cc（2個分）
・にんにく ……2かけ
・塩 ……小さじ1/2
・パセリ ……少々

作り方

- ① さらさらレッドをくし切りにする
- ② にんにくをつぶしておく
- ③ 鍋に一口大に切った鶏肉、水、レモン汁、にんにくを入れ火にかける
- ④ ひと煮立ちしたらさらさらレッドを加え、弱火で15分煮る
- ⑤ みじん切りにしたパセリをちらす

ワンポイントメモ

・レモンの酸味がさらに甘みを引き出します

毎日の食卓に
レッドな一品

栗山町さらさらレッド生産組合