

# たまねぎの皮茶

ゴミかと思ったら大間違い！実は栄養の宝石箱やあ！

## 材料

- ・ 玉ねぎの皮 3 個分
- ・ 水又はお茶（出汁として使う場合は水） 500cc

## \* 作り方

- ① 玉ねぎの茶色い皮だけををむく
- ② むいた皮を 3 回ほどよく水洗いする
- ③ 2 ~ 3 日乾燥させる
- ④ 鍋に水 500ml と皮を入れて中火で 10 分煮る
- ⑤ 皮を取り出して水かお茶で 2 倍に割る

★玉ねぎの皮には・・・

- ・ 血流の改善
  - ・ 関節痛の緩和
  - ・ 便秘対策
  - ・ 動脈硬化の予防
  - ・ 美容、美肌効果
  - ・ 骨粗しょう症の予防
  - ・ 老化防止
  - ・ むくみや冷えの改善
- などの効果があります！



岩見沢緑陵高校  
課題研究 6 班

