

今日の おすすめ

きょう 今日は「たまねぎ」たっぷり 「オニオンスープ」です。



「たまねぎ」は「古代エジプト」や「メソポタミア文明」という、とても昔の時代から栽培されてきた野菜です。栄養が豊富なことから、有名な「ピラミッド」を作る人たちの「お給料」として使われた説もあるそうです。日本には江戸時代に伝わり、明治時代になり本格的に栽培がはじまりました。



えいよう たまねぎの栄養

- ・ ビタミンB1を助ける「アリシン」
→ にんにくにもふくまれる成分で、スタミナアップに役立ちます。ごはんやパンにふくまれる糖をエネルギーに変えるのを手伝ってくれます。
- ・ 食物せんい
→ おなかの中をそうじして、べん通をよくしてくれます。



たまねぎ畑
たまねぎの断面

