

4月22日（月）

きょうは、豚丼ぶたどんにたっぷり使われている“玉ねぎ”についてのお話  
です。

“玉ねぎ”には、ビタミンやミネラルといった栄養えいようは多くはありませんが、“玉ねぎ”を切った時に涙を出させる辛味からみと香りかおの成分は、  
おもに「硫化アリルりゅうか」という栄養で、肉や魚の嫌な臭いいやにおを消したり、  
食べれば、血液けつえきをサラサラにしたりという働きがあります。

“玉ねぎ”は、火を加えることくわによって、辛味からみがなくなり甘あまくなっ  
て食べやすくなりますので、しっかり残さずに食べましょう。