

7月8日(火)

春巻

豚肉とキャベツの
みそ炒め

ごはん

にら卵スープ

➡ 除去食
(卵抜き)にら

にらには強い香りの元であるアリシンが含まれ、ビタミンB₁の吸収を高める働きや、疲労を回復する働きがあります。更に血管を丈夫にするビタミンC、骨や歯の成分になるカルシウムなども含まれます。

また緑色の葉にらだけではなく、葉が黄色い黄にらや、葉先につぼみがついている花にらなどがあります。

