

5月26日(火)



たまねぎ

焼きシューマイ  
(1人2個)

プルコギ



ごはん

にら卵スープ

➡ 除去食  
(卵抜き)



にら

にらは強い香りの元であるアリシンが含まれています。アリシンには、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高める働きがあり、疲労回復の効果が期待できます。更に血管を丈夫にする働きがあるビタミンCが含まれています。

また、にらには、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。

