

きょうのこんだて

12がつ1にち

ごはん

たまねぎのみそしる

しろみさかなのBBQソース

こまつなのいためもの



きょうのポイント

玉ねぎ

玉ねぎを包丁で切ると涙がでることがありますが、これは玉ねぎの細胞が壊れて「硫化アリル」という物質が発生するためです。

硫化アリルには刺激臭と辛味があり、この成分が目に入ることによって涙が出ます。この作用は加熱することでおさえることができます。

また、玉ねぎを食べると血液がサラサラになるといわれているのはこの硫化アリルの作用でもあります。



12がつ1にち きょうのたべもの

