

きょうのこんだて

4がつ18にち

ごはん

とうふのみそしる

あわじたまねぎコロッケ

ごまあえ



きょうのポイント

玉ねぎ

玉ねぎは貯蔵性が高く、1年中出回っていますが新玉ねぎは3月～5月にかけて出てきます。北海道産の新玉ねぎは9月～10月です。玉ねぎには、糖質と一緒に食べると良いビタミンB1の吸収を助ける働きをする「硫化アリル」という成分をふくんでいます。玉葱の皮は染料としても利用でき、淡い黄色や茶色に染まってとてもきれいです。機会があれば試してみてください。



4がつ18にち きょうのたべもの

