

きょうのこんだて

5がつ2にち

ごはん

おにおんすーぷ

どらいかれー

つなさらだ



きょうのポイント

たま
玉ねぎ

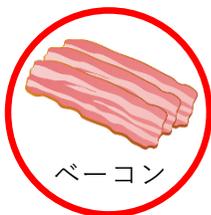
たまねぎを包丁で切ると涙がでることがありますが、これはたまねぎの細胞が壊れて「硫化アリル」という物質が発生するためです。

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、たま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。



5がつ2にち きょうのたべもの



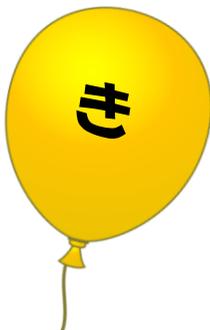
ベーコン



ぶたにく



ツナフレーク



ごはん



オリーブ
オイル



ドレッシング



あぶら



にんにく



きゅうり



たまねぎ



ピーマン



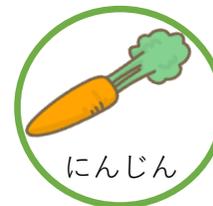
パセリ



キャベツ



マッシュルーム



にんじん

