

きょうのこんだて

1がつ11にち

ぽーくかれーらいす
うみとはたけのさらだ
ふくじんづけ
よーぐると



きょうのポイント

にんにく

玉ねぎの仲間で、独特の香りから世界各地で重要な香辛料として使われてますが、特にアジアで多く栽培されています。にんにくの香り成分には殺菌効果があり、風邪の予防にも効果的です。年中スーパーなどで販売されていますが、旬は5～9月です。ビタミンB1が豊富で食物繊維も多く入っています。保存方法は冷蔵庫だと芽が出やすくなるため、風通しのよいところで常温で保管すると長持ちします。



1がつ11にち きょうのたべもの

