



キッチンだより No.26

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして
ありがとうございます。

6 月

ニラ



ニラはスタミナ野菜と言われており、

ニラ特有の独特なにおいの原因は

硫化アリルという成分です。

疲労回復に有効である

ビタミン B₁の吸収を高める働き、

糖の分解を促進する働き、

血行を良くし

身体を温める働きがあります。

また、腸の動きを良くする

整腸作用もあります。

目利きのポイント

⇒葉の緑色が濃く、傷みや

しおれておらず、

シャキシャキしているものを選びましょう。

調理、保存のポイント

乾燥に弱いため、早めに使い切りましょう。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>