

令和8年2月17日 火曜日

八王子産長ねぎ

★果物
(いちご)

★3色ナムル
☺八王子産小松菜、にんじん

★牛乳

★ヤンニョムチキン

★ごはん

★くずきりスープ
☺八王子産長ねぎ、にんじん、白菜



八王子産長ねぎ

ねぎには、大きく分けて、根元の白い部分を食べる「根深ねぎ」と、葉の部分を食べる「葉ねぎ」があります。

一般的に長ねぎと呼ばれるのは、根深ねぎのことです。

生で食べると辛みがありますが、煮込むと甘くとろりとした口当たりになります。



根深ねぎ

くずきりスープでいただきます！



長ねぎのここがすごい！



- 体を温めて風邪を
予防する
- 血液をサラサラにする
- からだの疲れをとる

体の調子を
ととのえる栄養素
がいっぱいなのだ

