

令和8年2月16日 月曜日 【旬:長ねぎ】



令和8年2月16日 月曜日



今が旬！
八王子産の長ねぎ



焼き鶏丼の具は、鶏肉と長ねぎをオーブン
で焼いてからタレをからめます

長ねぎ



ねぎの種類は大きく2つ。葉の部分を食べる「葉ねぎ」と主に根元の白い部分を食べる「根深ねぎ」があります。長ねぎは根深ねぎのことです。

長ねぎの栄養

- ・体を温めて風邪を予防する
 - ・血液をサラサラにする
 - ・体の疲れをとる
- など、体の調子を整える栄養素がいっぱいです！