ねぎの豆知識



においの元は、硫化
アリルという成分です



肉や魚の臭みを消す
薬味として使われます



ふるさとは中国です

100gあたりの成分

エネルギー	35kcal
葉酸	72μg
カリウム	200mg
ビタミンC	14mg

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　根深ねぎ・葉・軟白・生