玉ねぎの豆知識



切ると涙が出るのは、硫
化アリルという成分です



新たまねぎは辛みが少な
く、生でも食べやすいです



日本へは江戸時代に長崎へ伝わりました

100gあたりの成分

エネルギー	33kcal
食物繊維	1.5g
カリウム	150mg
ビタミンC	7mg

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　たまねぎ・りん茎・生