



もっと野菜食べよう！  
三二講座

# 「新たまねぎ」

新たまねぎがおいしい季節！普通のだまねぎと違い、収穫後すぐに出荷されるため、みずみずしく辛みが少ないのが特徴です。

栄養成分に違いはなく、辛みのもと硫化アリルは、消化液の分泌を促して新陳代謝を盛んにし、血液をサラサラにする働きがあるといわれています。

大瀬先生のレシピで、旬の新たまねぎを食べ、サラサラ血液を目指しましょう！



まちの健康研究所「あ・し・た」  
ワンポイントアドバイザー  
料理研究家 大瀬由生子

4/11 (火)  
14:00~14:30

4/25 (火)  
14:00~14:30



ららぽーと柏の葉 北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」

申し込み不要、無料、  
定員 先着10名