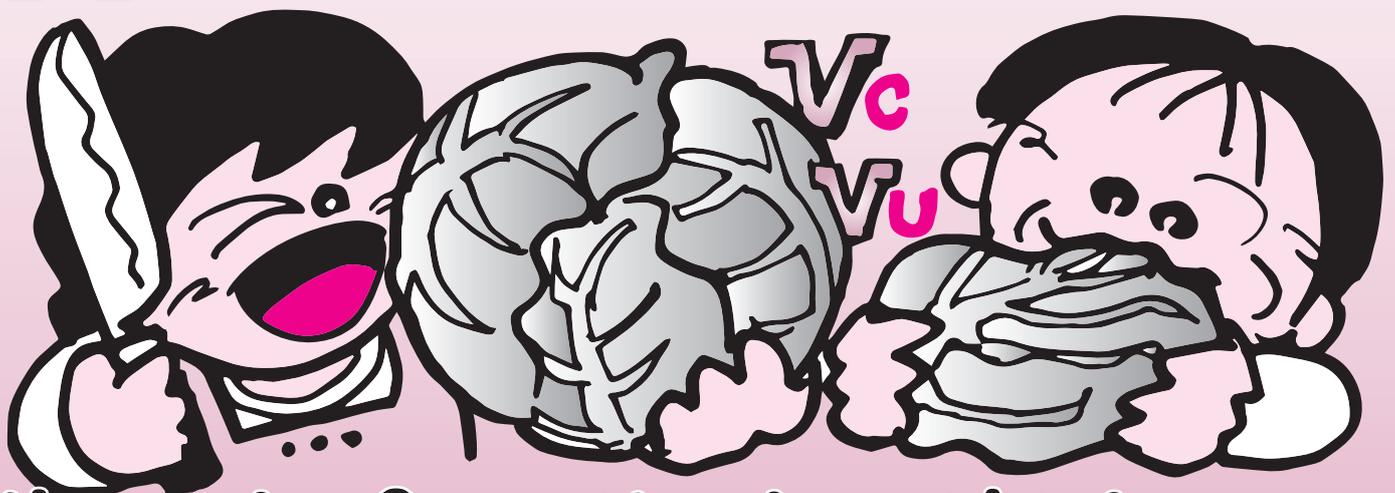


# ちよびっとコラム

## 春キャベツの栄養



生でも食べやすい春キャベツには、ビタミンCが多く含まれ、外葉2～3枚で1日に必要な量を摂取できます。

また、胃を守るビタミンUも含まれており、脂っこい食事の付け合わせに適しています。

(P.N. ミナフジコ)