

ちよびつとコラム

春の野菜

たらの芽の栄養

天ぷらなどにして食べるたらの芽には様々な栄養があり、「山菜の王様」と呼ばれています。例えばカリウムはたらの芽に最も多く含まれ、糖尿病予防やダイエット効果があるそうです。



(P.N. ミナフジコ)