

ちびっつとコラム

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)