

ちびっことコラム

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)

